



# まめなかなつえん

発 行 R5.8.1  
編 集 行：関保健所  
郡上市  
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは **なす・きゅうり** です！



## たっぷり野菜しっかり減塩

8月31日は「やさい」の日です。岐阜県では、「野菜ファースト」をキーワードに野菜摂取量増加への取り組みを行っており、特に8月を「野菜ファースト強化月間」として、イベントなど、重点的に県民への普及啓発を行っています。  
令和4年度県民栄養調査によると、岐阜県民の1日の野菜摂取量の平均は、264gと、目標である350gに達しておらず、岐阜県民の約7割が野菜摂取不足でした。  
野菜を積極的に食事に取り入れ、バランスの取れた食事で健康な体づくりを目指しましょう。



### 朝食で野菜を増やそう！

野菜摂取目標量350gを摂取するには、あと**86g**が必要です。(令和4年度県民栄養調査)

いつもの**朝食に野菜をプラス**してみましょう！

常備菜やスープなどを  
作り置きしてプラス！



カット野菜や冷凍野菜を  
活用してみましょう！



電子レンジ加熱で  
調理の時短に！



野菜ジュースは  
食事の補助として  
上手に利用しましょう！



### 塩分の摂りすぎにも気をつけよう！

食塩摂取量の1日の目標量  
男性 **7.5g未満** 女性 **6.5g未満**  
(日本人の食事摂取基準2020年版)

野菜料理を追加すると、食塩摂取量も増えてしまいます。

県民の食塩摂取量は、男性9.7g、女性8.6gなので(令和4年度県民栄養調査)、**あと2g減らす**必要があります。  
いつもの料理の味付けを工夫して、食塩摂取量毎食約2gを目安に減塩を心がけましょう！

食塩相当量の少ない  
食材を活用しよう！



栄養成分表示を確認し、  
食塩相当量の少ないものを選ぼう！

大さじ1杯に含まれる食塩相当量  
(ドレッシング類)



栄養成分表示 大さじ1(15g)当たり	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	3g
脂質	4g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.6g

出典：「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつつじ 健康課

TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



郡上市ホームページ



## たっぷり野菜しっかり減塩メニュー



### ◎主菜:肉巻きなすの酢豚風(2人分)

肉で巻いてボリュームUP!

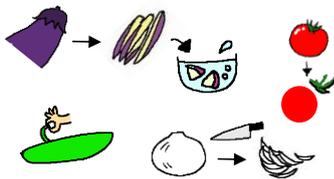
なす	中1/2本
ミニトマト	6個
さやえんどう	5本
玉ねぎ	中1/4個
豚ロース薄切り肉	6枚
片栗粉	少々
サラダ油	大さじ1
酢	小さじ2
しょうゆ*	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
水	100ml
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

\*減塩しょうゆでもお作りいただけます。  
(ひとり当たり)

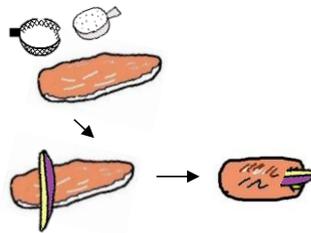
エネルギー	316kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	22.5g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	1.1g
野菜の量	90g

減塩しょうゆ※を使用した場合、  
食塩相当量 0.7g となります。

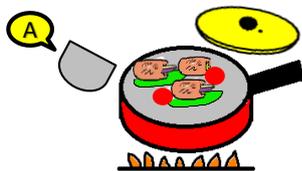
① なすは皮に数か所軽く切り目を入れ、スティック状になるように6等分にし、水に10分程つける。ミニトマトはヘタを取る。さやえんどうは筋を取る。玉ねぎは薄切りにする。



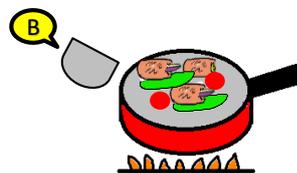
② 豚肉を広げ、片栗粉を薄くまぶし、①のなすをのせて巻く。



③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて蓋をし、時々転がしながら中火で5分焼く。さやえんどう、玉ねぎ、トマトを加えて軽く炒め、Aを入れて煮からめる。



④ 最後にBの水溶性片栗粉を入れ、とろみがついたら器に盛る。



### ◎副菜:たたききゅうりのさっぱり和え(2人分)

包丁も火も使わずポリ袋で簡単調理♪

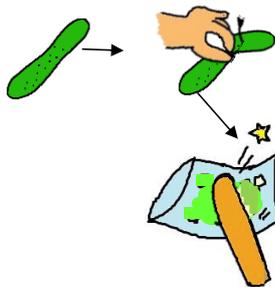
きゅうり	2本
ちりめんじゃこ	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ*	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
ポリ袋	1枚

\*減塩しょうゆでもお作りいただけます。  
(ひとり当たり)

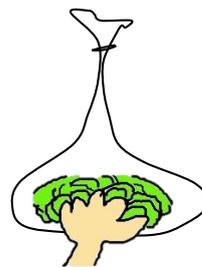
エネルギー	42kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	2.0g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	100g

減塩しょうゆ※を使用した場合、  
食塩相当量 0.3g となります。

① きゅうりはヘタをとり、5等分程の大きさに手でちぎりポリ袋に入れる。麺棒で食べやすい大きさまでたたき、つぶす。



② ポリ袋に全ての材料を入れたら、空気を抜き、袋の上部で結ぶ。結び目を持ち、揉みこむようにして味を絡ませる。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

#### ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



#### 親子で作ろう野菜料理



岐阜県では、岐阜県食生活改善推進員協議会と共同で、親子で作れる簡単な野菜料理の動画を作成しました。料理の作り方が順を追ってYouTubeで説明されていますので、夏休みに親子でチャレンジしてみましょう!

○野菜たっぷり  
ドライカレー



○野菜たっぷり  
おからナゲット



QRコードを  
チェックしよう!



