



まめなかなっせん

R8.8.1
関市・郡上市合同発行

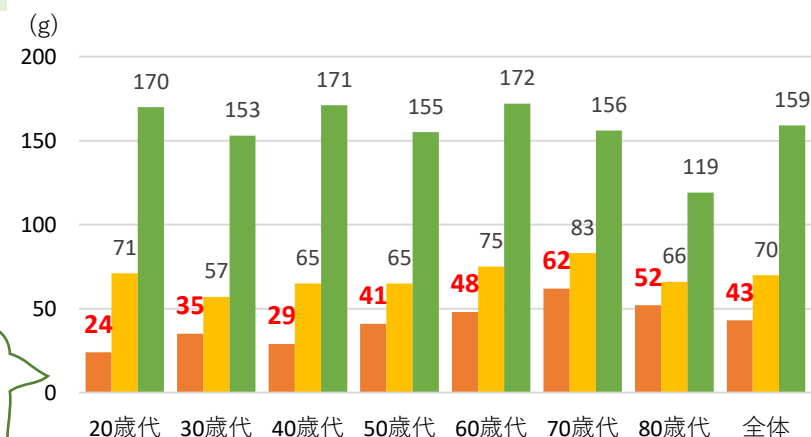
朝食でも野菜を食べよう！

8月31日は、野菜「8（ヤ）3（サ）1（イ）」の日です。野菜は豊富な栄養が含まれ、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の重要な供給源ですが、1人1日あたりの野菜摂取量の平均値は男性278g、女性251gとなっており、目標値の350gには届いていません。

野菜ファーストとは

食事区分別野菜摂取量

■朝食 ■昼食 ■夕食



出典：令和4年度県民栄養調査（岐阜県）

○いつもの食事にプラス！野菜1皿

野菜の持つ様々な栄養素や機能を十分に生かすためには、毎回の食事に野菜が必要です。

○食事の1番最初に野菜を食べましょう

食事の最初に野菜を食べると血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

食事区分別でみると、朝食、昼食の野菜摂取量が少ないため、野菜を簡単にプラスする方法を見つけましょう

ご飯の場合

朝食に野菜をプラス！不足分の野菜を補おう！

パンの場合

作り置きできるおかずをプラス

1回分ずつ冷凍しておくと便利だよ

冷凍野菜を使うのもいいね

具たくさんに



ミニトマトはそのまま使えて手軽だね

野菜を添えよう

レンジでチン！温野菜サラダをプラス

カット野菜を使うと簡単だよ



地産地消とは

食の分野での「地産地消」とは、地域で育てられた野菜や果物、お肉、お魚などを、その地域の人たちが食べたり使ったりすることです。地元でとれた食べものを味わうことで、生産者と食べる人の繋がりが深まり、地域の農業の活性化や食育の推進に繋がります。

岐阜の農業や食文化を応援したい人達をつなぐ取り組みとして、地産地消ぎふ応援団が令和3年度より始まっています。

出典：ぎふ地産地消めぐり 地産地消めぐり事務局



【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じ 健康課 TEL0575-88-4511
※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。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

今月の季節のレシピテーマは

夏野菜で朝から元気に！

です！

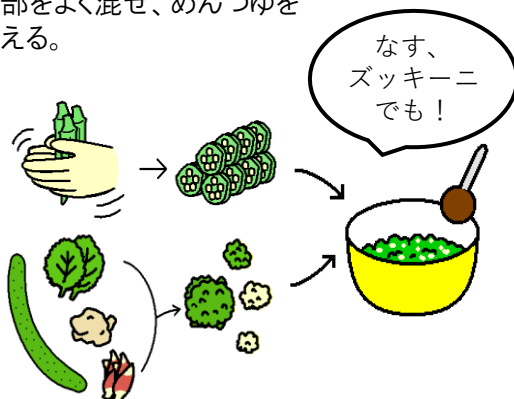
◎みじん野菜でひと工夫(作りやすい量)

ごはんや豆腐にかけるだけ！

材料	
オクラ	120g
塩	少々
きゅうり	120g
青じそ	4枚
みょうが	40g
生姜	12g
めんつゆ	小2～大1

(ひとり当たり)	
エネルギー	36kcal
たんぱく質	2.3g
カルシウム	79mg
食塩相当量	0.6g

①オクラは塩で、もんで洗い、小口切りにする。
ほかの野菜はみじん切りにし、全部をよく混ぜ、めんつゆを加える。



◎副菜：ズッキーニのカレースープ(4人分)

夏野菜スープ☆

材料	
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1/2こ
ベーコン	40g
コンソメ	1こ
A カレー粉	小さじ1/2
水	600ml
塩・こしょう	適宜

(ひとり当たり)	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	2.4g
カルシウム	16mg
食塩相当量	0.9g

①ズッキーニは5mm厚さの半月切りにする。玉ねぎは5mm厚さに切る。
ベーコンは1cm幅に切る。



②鍋にAを煮立てて、①を加える。5～6分煮こみ塩・こしょうで調味する。



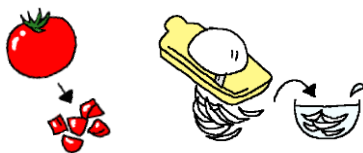
◎副菜：トマトの甘酢あえ(3～4人分)

電子レンジで簡単作り置き！

トマト	1個
なす	1本
玉ねぎ	1/4個
A 酢	大さじ2
塩	少々
砂糖	大さじ1/2

(ひとり当たり)	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.9g
カルシウム	13mg
食塩相当量	0.2g

①トマトは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし水にさらす。



②なすはヘタを除き、さつと水でぬらして耐熱皿にのせ、ラップをし電子レンジにかける。(600Wで約4分)



③②の粗熱をとり縦半分に切ってから斜め切りにする。



④Aを合わせ、すべてを和える。

