



まめなかはなっせん

発
編

R7.8.1
行：郡上市
集：関保健所管内
行政栄養士研究会

1日の始まりは野菜から！



令和4年度県民栄養調査結果によると、野菜摂取量の平均値は男性278g/日、女性251g/日であり、目標値である350g/日には達していないのが現状です。

野菜の摂取量が少ないのは、朝食を食べなかったり、おにぎりやパンなど手軽なものだけで済ませたりするなどの習慣が原因の一つと考えられます。

朝食にも野菜を食べて、健康生活を目指しましょう。

朝から野菜を食べるとこんな良いこと♪

●朝食後の血糖値の急上昇を抑える

野菜に含まれる食物繊維が、糖の吸収を穏やかにし、血糖値の上昇をゆるやかにします。

●腸が刺激され、便通を促す

朝ご飯を食べることで腸が刺激されます。また、野菜に含まれる食物繊維が便の量を増加させます。

●脳が活性化される

野菜は噛み応えがあるので、噛むことで頭が冴え、仕事の集中力が高まります。

朝食に野菜を食べるためのポイント

POINT
1

下ごしらえで手間いらずに！

野菜スープなど前日に作り置きしたものを冷蔵庫で保存しておき、朝は温め直すだけにする。



野菜はボイルした後、カットして冷凍しておくなどすれば、朝の調理の時間が短縮できる。



野菜のピクルスやナムルなど、日持ちする「保存食」を作り、すぐ食卓へ出せるようにしておく。



POINT
2

包丁を使わず簡単調理！

カット野菜や冷凍食品、缶詰を活用することで、時間も手間も省ける。



調理しなくても食べられるミニトマトやレタスなどを常備しておくも便利。



野菜ジュースやトマトジュースを使ってスープやリゾットを作ると手軽に野菜が豊富にとれる。



中濃地域の郷土料理（美濃市）

五平餅



美濃市の大矢田地区では古くから家ごとに五平餅を作って神に供えていました。五平餅は、神と共に秋の収穫に感謝して喜んでいただいた伝統の餅です。形は祭典に用いる神様への献上物である弊串に似て、竹の串に2個の丸く握った餅を刺した姿が特徴的です。裏面にレシピを掲載しましたので、ぜひ作ってみてください。

【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

※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

お家で簡単！五平餅

材料(16本分)

米	4合(600g)
★	[
みりん	100ml
酒	100ml
ざらめ	100g
赤味噌	100g
ゆず(あれば)	少々

栄養成分表示(1本分)

エネルギー	186kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.7g
炭水化物	39.7g
食塩相当量	0.8g

<作り方>

- ① 米は通常モードで炊いてすりこぎで軽くつぶす。



- ② 器に水を準備しておき、手を濡らしながら、①を直径3～4cm、厚さ1cmくらいに丸くまとめ冷ます。



- ③ 鍋に★を入れて煮つめる。とろみがついてきたら、焦げないように混ぜる。



- ④ 竹串をしめらせ、②を2個ずつさしていく。片面に③の味噌たれをぬる。



- ⑤ トースターの網の上にアルミホイルを敷いて、180℃5分程度焼いていく。



- ⑥ 焼きあがった五平餅の上に細く短冊切りにしたゆずを添える。