



まめなかはなっせん

発行：郡上市
編集：関保健所管内行政栄養士研究会

今月のテーマは **かたろろ・小松菜** です！



岐阜県民の7割は野菜不足

平成28年国民健康・栄養調査結果から、岐阜県民の野菜不足が明らかになりました。

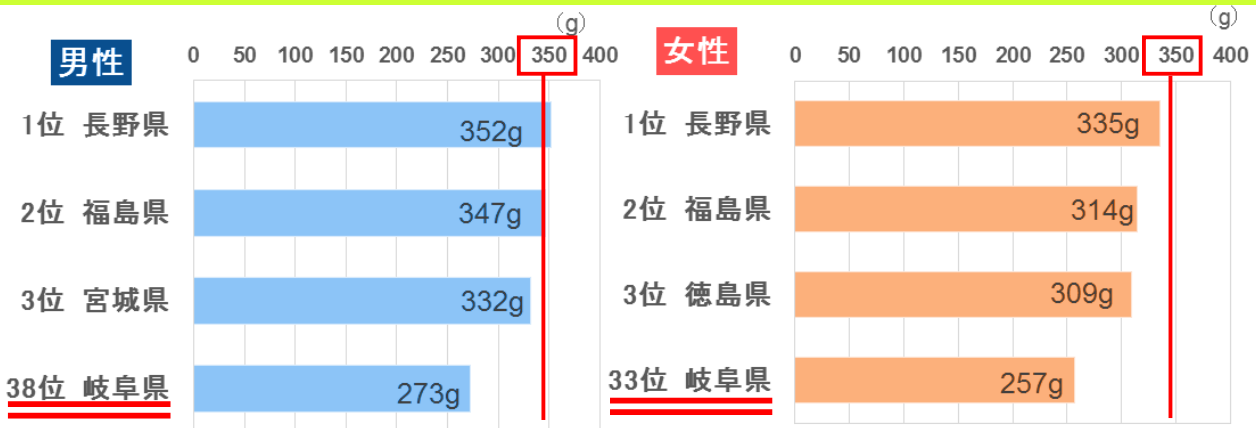
1日にとりたい野菜の量は350g!!

野菜に多く含まれるカリウムには、ナトリウムの排泄を促す働きがあります。また、野菜を食事の最初に食べることで、野菜の食物繊維が急激な血糖値の上昇を抑えてくれます。野菜を食べることで、生活習慣病が改善し、健康寿命の延伸につながります。今年度から岐阜県全体で「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクトが始まっています！



都道府県別 野菜摂取量の平均値(g/日)

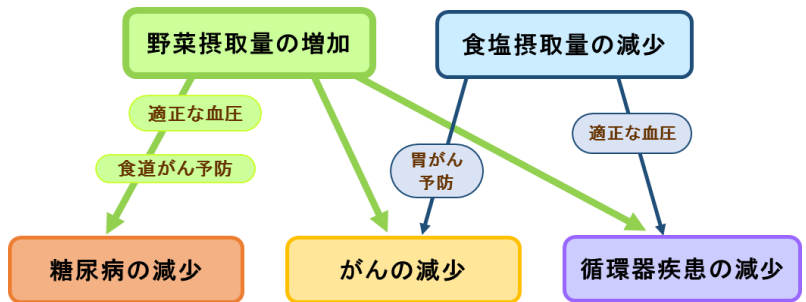
平成28年国民健康・栄養調査結果



1日350gはどれくらい？



どうして野菜を食べると良いの？



出典：健康日本21(第2次)参考資料スライド改変



郡上市の食育

お正月料理



おせち料理を用意して家族で食べ、1年の幸せを祈ります。お雑煮は、関東は角餅・しょうゆ味、関西は丸餅・白みそ味など、日本各地で伝承されてきた味があります。

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒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

Tel 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※郡上市役所ホームページをご覧ください。



◎主菜：カリフラワーとチキンのカレークリーム煮（4人分）

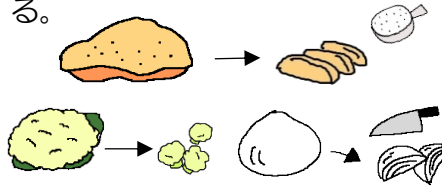
マイルドなカレー味♪

鶏むね肉	280g
小麦粉	大さじ2
玉ねぎ	中1個
カリフラワー	200g
有塩バター	20g
カレー粉	小さじ1/2
水	400ml
固形コンソメ	1個
牛乳	400ml
塩	小さじ1/3
こしょう	適宜

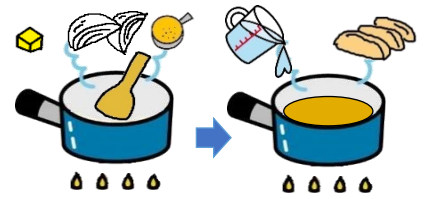
（ひとり当たり）

エネルギー	242kcal
たんぱく質	22.2g
カルシウム	143mg
食物繊維総量	2.8g
食塩相当量	1.3g

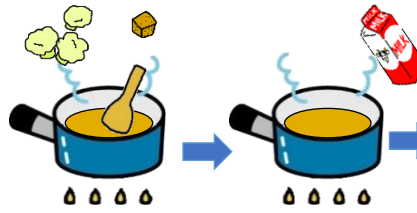
① 鶏肉は1~2cmの厚さにそぎ切りにし、小麦粉を薄くまぶす。カリフラワーは小房に分ける。玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。



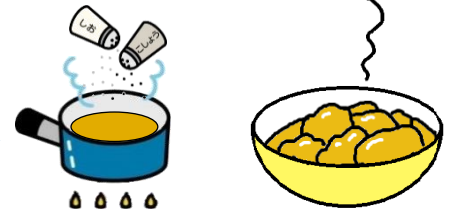
② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎとカレー粉を入れて炒める。バターがなじんだら水を加えて煮立て、鶏肉を加えて1~2分煮る。



③ 固形コンソメとカリフラワーを加え、時々混ぜながら弱火で約5分煮る。



④ 牛乳を加えて混ぜ、煮立つ直前に塩、こしょうで調味し、火からおろす。



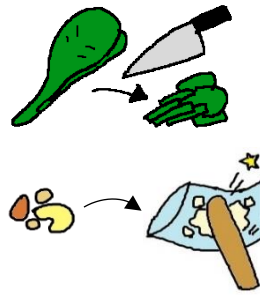
◎副菜：小松菜のナッツ炒め（4人分）

小松菜	280g
ミックスナッツ	40g
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	適宜

（ひとり当たり）

エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.1g
カルシウム	134mg
食物繊維総量	2.2g
食塩相当量	0.5g

① 小松菜は根を切り落とし、4cm幅に切る。ミックスナッツはめん棒などで砕く。



ナッツの香ばしい風味と食感が◎

② フライパンに油を熱し、小松菜を炒め、しんなりしたら塩、こしょうで調味し、ナッツを加える。



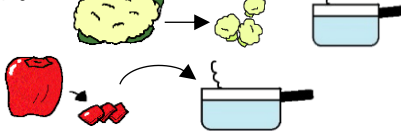
◎副菜：カリフラワーのピクルス（4人分）

カリフラワー	200g
パプリカ	80g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
水	大さじ2
ローリエ(お好みで)	1枚

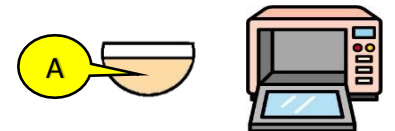
（ひとり当たり）

エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.7g
カルシウム	14mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.7g

① カリフラワーは小房に分け、パプリカは乱切りにし、さっと茹でる。



② Aを耐熱ボウルに入れ、電子レンジで加熱する（500W1分）。



③ ②に①を入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。

※お好みでローリエを一緒に入れて漬ける。



チャックつきポリ袋が便利♪

紅白でお正月にもおすすめ★

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☆



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は220g！

