

【健康づくりリーフレット】野田市の特産野菜をとりいれて「おいしく！健康で長生き」



地元の野菜をたっぷり使ったおいしいメニューをご紹介します。



こんにゃくの枝豆和え			枝豆蒸しパン			三つ葉とカニカマのサラダ			
【1人分(目安値)】エネルギー86kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.6g 食塩相当量 0.6g カリウム 325mg			【1個分(目安値)】エネルギー182kcal たんぱく質 4.9g 脂質 3.4g 食塩相当量 0.2g カリウム 183mg			【1人分(目安値)】エネルギー89kcal たんぱく質 4.5g 脂質 5.9g 食塩相当量 1.2g カリウム 230mg			
材料	4人分	作り方	材料	12個分	作り方	材料	2人分	作り方	
枝豆(正味)	160g	①枝豆は茹でてさやから出し、薄皮をむき、すり鉢ですりつぶす。Aを加えてさらにすり混ぜる。 ②こんにゃくは厚みを半分にして薄切りにし、さつと茹でる。 ③にんじんは3cm長さの短冊切り、ひじきはたっぷりの水で戻す。 ④鍋にBを煮立て、こんにゃく、にんじん、ひじきを入れ汁気がなくなるまで弱火で煮て、火からおろして冷ます。	枝豆(正味)	200g	①生地は小麦粉、ベーキングパウダー、たまご、さとう、サラダ油に牛乳を加えてよく混ぜる。 ②茹でた枝豆にさとう、塩、水を入れて弱火で汁がなくなるまで煮詰め、冷めないうちに①に混ぜる。 ③12個のカップに②を入れ、蒸し器で15分程度蒸す。	三つ葉	1束(80g)	①三つ葉を4cm程度の長さに切る。 ②切った三つ葉をラップをせずにレンジで1分加熱し、粗熱をとる。 ③加熱した三つ葉と、ほぐしたカニカマ、マヨネーズ、レモン果汁、白ゴマを和え、塩、コショウで味を整えたら完成。	
だし汁	大さじ2		さとう	80g		ウダー、たまご、さとう、サラダ油に牛乳を加えてよく混ぜる。	カニカマ		4本
A さとう	大さじ1		塩	小さじ1/5		【生地】	マヨネーズ		大さじ1
しょうゆ	小さじ1		水	60cc		小麦粉	白ゴマ		小さじ1
こんにゃく	100g		【生地】			300g	塩		小さじ1/8
にんじん	40g		ベーキング			大さじ2	コショウ		小さじ1/8
ひじき(乾)	10g		パウダー				レモン果汁		小さじ1
だし汁	1カップ		牛乳			150cc			
B 酒	大さじ1		たまご			1個			
さとう	小さじ2		さとう			50g			
しょうゆ	小さじ1	サラダ油		大さじ1					

レモンの酸味で薄味でも満足！

枝豆について
旬：6月～7月、10月頃
年間収穫量：千葉県7,470トン(全国第1位)※
枝豆とは、大豆を未成熟の状態に収穫した野菜です。たんぱく質が豊富で栄養満点です。また、カリウムが豊富なため、高血圧予防に適しています。

三つ葉について
旬：3月～4月頃
年間収穫量：千葉県2,900トン(全国第1位)※
三つ葉はビタミンAやC、鉄分を含んだ野菜です。さわやかな味と香りが食欲を増進させ、料理を薄味にしてもおいしく食べることができます。
※出典：政府統計の総合窓口「平成26年度都道府県別の作付面積、10a当たり収量、収穫量及び出荷量」

野菜をもっと食べましょう！

野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラル(カリウムなど)の体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。生活習慣病予防にも大切です。カリウムは、ナトリウム(食塩を構成する物質)を体外に出すため、高血圧の予防になります。

1日あたりの摂取目標量



健康日本21(第2次)より 日本人の食事摂取基準 2015年版より

目安を知ろう！

毎食食べよう！ 副菜は「パー」

副菜の1食分の量は「パー」にたっぷりめがして！

片手の上になるくらい

副菜になる食品は野菜・海藻・きのこ・こんにゃく

食品	目安量
ごはん	0g
食パン(6枚切)	0.8g
みそ汁	1.5g
ラーメン	5.5g
たくあん(1切れ)	0.5g
醤油(大さじ1)	3.0g
みそ(大さじ1)	2.2g

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)による ※食塩の量は重量により異なるので目安です

野菜たっぷり！減塩するコツ！

- 1 食材本来の味を楽しむ！
旬で新鮮な食材は薄味でもおいしい！
- 2 汁物に野菜をたっぷり、汁は残す！
野菜は加熱すると量が減って食べやすくなる！
具を多くして、汁は少なく！
- 3 酸味や薬味、香辛料を効かせる！
レモン、酢、わさび、胡椒で薄味でも満足！
- 4 食塩の使い方にメリハリを！
味の濃い品は1品！その他は食塩を控える！
- 5 減塩しょうゆ・減塩みそを使う！
食塩の少ない調味料を使って手軽に減塩！

◆野田市食生活改善推進員の行事予定◆

野田市食生活改善推進員は「食生活を通して市民の健康づくりを支援しています」
「健康づくり料理講習会の日程」 興味のある方は是非ご参加ください！！

月日	11月17日(木)	11月22日(火)	11月22日(火)	1月13日(金)	1月30日(月)
テーマ	自分の健康を守ろう!! ～減塩編～	自分の健康を守ろう!! ～減塩編～	自分の健康を守ろう!! ～減塩編～	自分の健康は自分で!! ～減塩編～	うす味になれよう♪
会場	保健センター	福田公民館	関宿保健センター	南部梅郷公民館	保健センター
スタッフ	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士

参加費(材料費)は300円です。申し込み・問い合わせ先 野田市保健センター ☎04-7125-1188

野田健康づくり協議会とは・・・行政や職場、各団体でバラバラに行ってきた健康づくり活動をつなぎ、生涯を通じた継続的な健康づくりができる体制づくりをめざしています。(事務局：野田保健所 04-7124-8155)
【参加団体】(50音順)
学識経験者・柏労働基準監督署・(一社)柏労働基準協会・キッコーマン食品(株)・キッコーマン総合病院・小張総合病院・JAちば東葛野田地区経済センター・全国健康保険協会 千葉支部・東葛北部地域産業保健センター・野田市医師会・野田市歯科医師会・野田市薬剤師会・野田市食生活改善推進員・野田市関宿商工会・野田保健所・野田市役所・野田商工会議所・パスコ利根工場・スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田