

# 【健康づくりリーフレット】栄養バランスのとれた食生活で「健康で長生き」しましょう。

## めかじきのケチャップジンジャー炒め

【エネルギー182kcal/たんぱく質14.0g/脂質7.7g/塩分1.0g】

材料	4人分	作り方
めかじき	280g	① 下処理をする。 ・めかじきはひと口大の大きさに切り、酒をふる。 ・じゃがいもとれんこんは1cm幅の輪切りにし、れんこんは酢水（分量外）に浸けておく。 ・セロリは茎の部分はひと口大の乱切りにし、葉の部分は細かく刻む。 ・しょうがはせん切りにする。 ② めかじきに片栗粉を薄くまぶし、油をしいたフライパンで焼き色がこんがりつくまで焼き、お皿に取り出しておく。 ③ ②のフライパンにじゃがいもとれんこん、水を加え、蒸し焼きにする。（水が足りないようなら足す） ④ ③のじゃがいもとれんこんがやわらかくなったら、②のめかじきとセロリとAの調味料を加え、炒め合わせる。全体にたれがなじんだら、お皿に盛り付ける。
酒	小さじ2	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
じゃがいも	60g	
れんこん	60g	
水	100cc	
セロリ	60g	
A { しょうが	40g	
ケチャップ	25g	
しょうゆ	大さじ1	

## きゅうりとトマトのわさび和え

【エネルギー28kcal/たんぱく質1.4g/脂質0.3g/塩分0.6g】

材料	4人分	作り方
きゅうり	200g	① ・きゅうりは蛇腹切りをし、ひと口大の大きさに切る。 ・ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。 ・きくらげは、水でもとし、せん切りにする。 ② ボウルに調味料Aを入れてしっかり混ぜ、①を加えて和える。
ミニトマト	8個	
きくらげ（乾）	20g	
A { わさび	5g	
しょうゆ	小さじ2	
穀物酢	小さじ2	

## ごはん

【エネルギー214kcal/たんぱく質3.7g/脂質0.6g/塩分0.0g】

材料	4人分	作り方
米	240g	① 米を研いで分量の水を加減で炊く。
水	360cc	

## きのこのサラダ

【エネルギー84kcal/たんぱく質3.9g/脂質6.5g/塩分0.8g】

材料	4人分	作り方
えのきだけ	60g	① 下処理をする。 ・きのこ類は石づきを落とし、食べやすい大きさに切る。（※きのこは洗わずペーパーで汚れをふく） ・ベーコンは食べやすい大きさに切る。 ・レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ・調味料Aを混ぜ合わせる。 ② フライパンを熱しベーコンを炒め、ベーコンの油が出てきたら、きのこ類を加える。きのこがしんなりしたら、Aを加え炒め合わせる。 ③ お皿にレタスを盛り、その上に②を盛り付ける。
ぶなしめじ	60g	
まいたけ	60g	
アスパラガス	60g	
A { しょうゆ	小さじ2	
はちみつ	5g	
粒マスタード	10g	
レタス	120g	

## レタスのスープ

【エネルギー14kcal/たんぱく質1.6g/脂質0.1g/塩分1.1g】

材料	4人分	作り方
レタス	40g程度	① レタスはよく洗い、食べやすい大きさにちぎる。 カニ風味かまぼこは細く裂く。 ② 鍋に水を入れ沸騰したら、レタスとカニ風味かまぼこを加え、調味料で味をととのえる。
カニ風味かまぼこ	40g	
水	600cc	
中華スープの素	小さじ2	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	



栄養バランスのいい健康メニューをぜひお試しください。

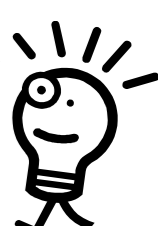
1人分合計  
 ・エネルギー522kcal  
 ・たんぱく質24.6g  
 ・脂質15.2g  
 ・塩分3.5g

# 栄養バランスのとれた食生活を送るために 主食、主菜、副菜をそろえ、 野菜をしっかり食べましょう！



なぜ野菜を食べたほうがいいの？

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。これらの栄養素は、体のバランスを整えるのに役立ちます。



## 1日の野菜摂取量の目標

緑黄色野菜 120g  
 その他の野菜 230g **合計 350g**  
 この他に果物も食べるとさらにGOOD!



日本人の野菜摂取量は 1日約280g  
 目標まであと約70g足りていない！

## 野菜70gの目安

緑黄色野菜	その他の野菜
トマト 1/2個	きゅうり 小1本
ブロッコリー 小1個	なす 小1本
オクラ 7本	レタス 小1/3個
人参 小1本	もやし 1/3袋
ほうれん草 1/3束	根深ねぎ 細め1本



日本の食事の基本は、「配膳」です。食事の主役は「主食」です。主食をおいしく食べるための「おかず」は「主菜」と「副菜」があります。汁物も副菜のひとつです。

日本型食生活「配膳」☒

グー・パー食生活を知っていますか？…1食分のおかずの目安です！

**主菜は「グー」**

主菜の1食分の量はグーの大きさ 厚さ2cmをめやすに！

厚さ2cm

ここがグーの大きさ

\*グーのかたまりの大きさではありません！

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は **肉・魚・たまご・大豆**

**副菜は「パー」**

副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして！

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・こんにやく**

1食でグー1個、パー1個  
 1日3食でグー3個、パー3個



このメニュー（1食分）で摂れる野菜  
 緑黄色野菜 30g  
 その他の野菜 120g  
**合計 150g**

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