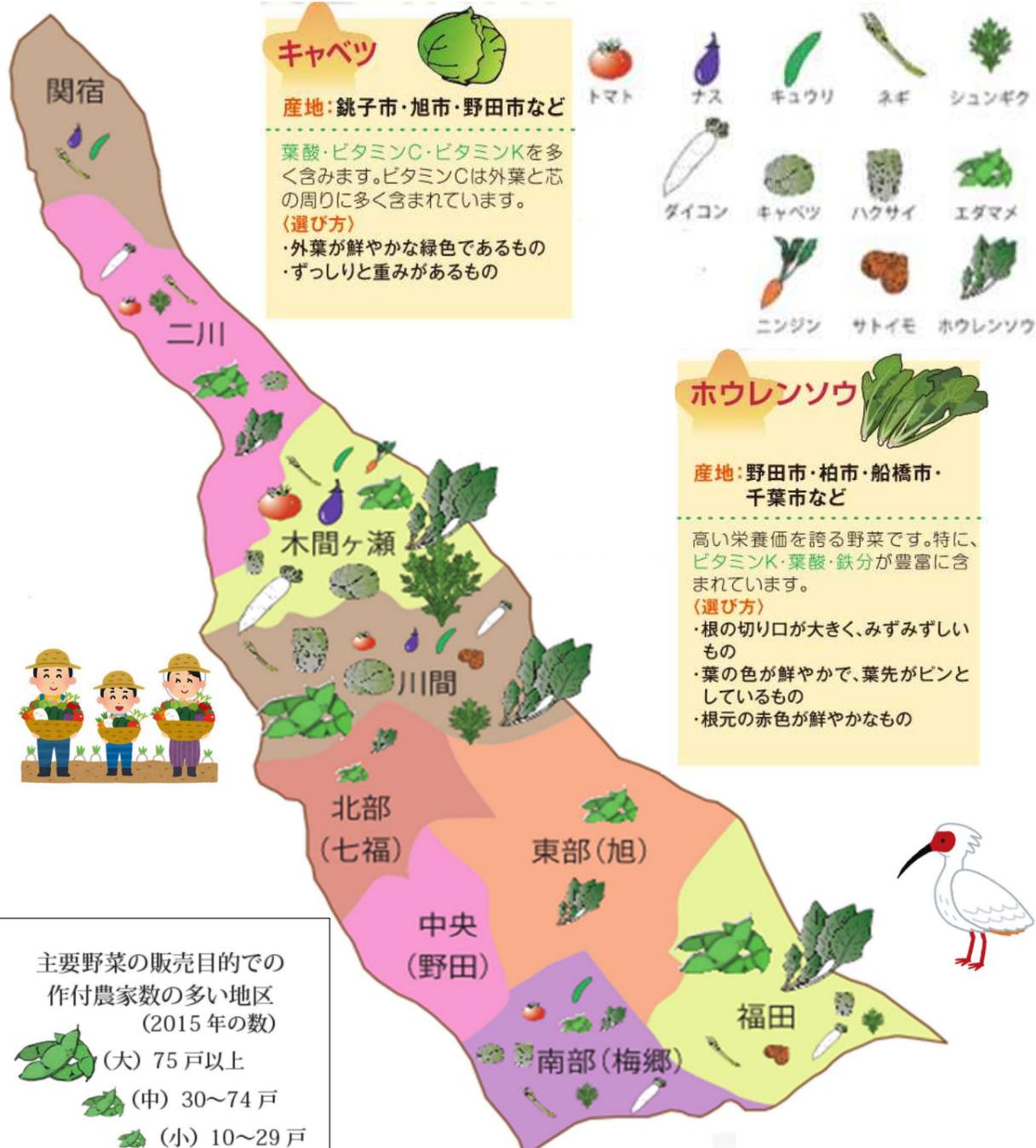


【健康づくりリーフレット】野田 市の特産野菜をとりいれて「おいしく！健康で長生き」

野田市域の「農」と「食」のマップ より



キャベツ
 産地: 銚子市・旭市・野田市など
 葉酸・ビタミンC・ビタミンKを多く含みます。ビタミンCは外葉と芯の周りに多く含まれています。
 (選び方)
 ・外葉が鮮やかな緑色であるもの
 ・ずっしりと重みがあるもの



ホウレンソウ
 産地: 野田市・柏市・船橋市・千葉市など
 高い栄養価を誇る野菜です。特に、ビタミンK・葉酸・鉄分が豊富に含まれています。
 (選び方)
 ・根の切り口が大きく、みずみずしいもの
 ・葉の色が鮮やかで、葉先がピンとしているもの
 ・根元の赤色が鮮やかなもの

主要野菜の販売目的での作付農家数の多い地区 (2015年の数)
 (大) 75戸以上
 (中) 30~74戸
 (小) 10~29戸

出典: NPO 法人そいびーんず URL: <http://www.soy-beans.jp>



黒酢米を使った米粉のクリームシチュー

黒酢米とは…
 農薬等を通常の半以下にし、環境にも体にも優しいお米です。
 米粉とは…
 お米を粉にしたものです。からだに優しい食材で、とろ〜り、しっとり、もちり、さっくり、とろみをつける作用があります。小麦アレルギーの人でも大丈夫！



キャベツとひじきの酢の物

(1人分の栄養成分) エネルギー360kcal/タンパク質 23.8g/脂質 15.0g/食塩相当量 1.5g/カルシウム 173.1mg

材料	4人分	作り方
鶏むね肉	350g	① 鶏肉は一口の大きさ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを食べやすい大きさに切り、鍋で軽く炒める。①の鍋に水、コンソメキューブを入れ15分程度煮込む
玉ねぎ	1個	
にんじん	1本	
じゃがいも	2~3個	
ほうれん草	150g	② ほうれん草を2~3分ゆで、冷水に浸し水気をきり2~3センチに切っておく。
水	400cc	
コンソメキューブ	2個 (10g)	③ 牛乳に米粉を加えて泡立て器でよく混ぜたら、①の鍋に加え、温めたら塩コショウで味を調える。 ※とろみが濃い場合は牛乳を足す。
牛乳	400cc	
米粉	大さじ4	
		④ ほうれん草をまぜ、緑の色どりをそえる。

(1人分の栄養成分) エネルギー86kcal/タンパク質 5.0g/脂質 4.1g/食塩相当量 1.0g/カルシウム 173.0mg

材料	4人分	作り方
キャベツ	300g	① キャベツは5~7mm幅のざく切りにし、戻したひじきと一緒に熱湯にくぐらせて水気を切る。さけるチーズはほかの材料と同じ大きさにさいしておく。
ひじき	80g	
さけるチーズ	1本	② Aの調味料をボウルに入れ、①を加えて混ぜ合わせ器に盛りつける。 ※好みで練りわさびをくわえる
A 酢	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2/3	
みりん	大さじ1	
練りわさび	お好みで	

成人の1日の野菜摂取量は350gが目標です！

副菜は「パー」
 副菜の1食分の量は「パー」にたっぷりめざして！
 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
 「パーにたっぷり」、何グラム？

野菜等の副菜には、ビタミン・ミネラル、食物繊維が含まれています。ビタミンやミネラルは、ほかの栄養素が働く手助けをして、からだの調子を整えます。食物繊維は、からだに不要になったものをからだの外に出す手助けをしてくれます。

野田の野菜でコツコツと

カルシウムは、牛乳や乳製品に豊富に含まれていることは知っていると思いますが、実は…野菜類にも含まれています。



◆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！！

12月4日 (月)	11月21日 (火)	11月28日 (火)	11月29日 (水)	11月30日 (木)	12月1日 (金)	1月19日 (金)
保健センター	関宿保健センター	福田公民館	川間公民館	保健センター	東部公民館 北部公民館	南部梅郷公民館

今日からあなたもうす味名人！
 今日からあなたもうす味名人！
 ~減塩法をマスターしよう~
 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: 野田健康福祉センター(保健所) 04-7124-8155
 【参加団体】(50音順) 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

(「パーにたっぷり」の野菜は、約120g)