

【健康づくり リーフレット】旬の野菜をとりいれて「健康で長生き」



旬の野菜を使った食物繊維・カルシウムたっぷりのメニューをご紹介します。



食物繊維たっぷり！

えだまめ梅酢おこわ



カルシウムたっぷり！

春菊ともやしと桜えびのナムル

えだまめ梅酢おこわ

【(1人分) エネルギー340kcal/たんぱく質 8.9g/脂質 3.9g/塩分—/カルシウム 20mg/食物繊維 1.8g】

材料	4人分	作り方
もち米	350g	①枝豆は色よくゆでてさやから出しておく。 ②もち米は1時間以上水に浸け、水気をきって梅酢に30分浸す。 (途中、梅酢が全体にまわるようにかき混ぜる。) ザルに上げて水気をきり、浸した梅酢はとっておく。 ③蒸気の上上がった蒸し器で30分蒸し、とっておいた梅酢をもち米全体にまわしかけ、さらに10分蒸す。 ④③を飯台にあげ、さっくりと混ぜて熱を飛ばし、①の枝豆を混ぜ合わせて茶碗に盛る。
枝豆	(正味)100g	
梅酢	80cc	



※梅酢は梅干しをつけるときにできるものですが、市販の梅酢でも代用できます

春菊ともやしと桜えびのナムル

【(1人分) エネルギー34kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 1.3g/塩分0.5g/カルシウム 115mg/食物繊維 2.3g】

材料	4人分	作り方
春菊	250g	① 春菊は3cm長さに切り、沸騰した湯でゆで、水気をきっておく。 もやしはさっとゆでておく。 ② 桜えびはフライパンで乾煎りしておく。 ③ ボウルにごま油、塩、こしょうを計量し、①②を和える。
もやし	100g	
桜えび	10g	
ごま油	小さじ1	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	



出典：野田市食生活改善推進員

◆野田市食生活改善推進員の紹介と行事予定◆

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」



開催日	教室・行事名	会場
平成28年1月29日(金)	バランス食	保健センター
平成28年2月5日(金)	バランス食で健康な毎日	南部梅郷公民館
平成28年2月22日(月)	目指そう！骨太人生～ロコモ予防～	保健センター

健康づくり料理講習会の参加費(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

食物繊維について

食物繊維の摂取量は、成人の**全ての年代で不足**しています！※1

◆不足するとどうなるの？

便秘 ⇒ 便の中で腐敗、有害物質がつくられる！

◆食物繊維のはたらき

- ①便秘の予防、整腸効果
- ②コレステロールの吸収を防ぐ
- ③食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ など



◆日本人の現在の食物繊維の摂取量(成人)※1

14.7g

◆1日の食物繊維摂取の目標量(成人)※3

男性 20g以上 女性 18g以上

いろいろな食材から食物繊維をたっぷりとりましょう！

◆食物繊維を多く含む食材※4

食材名	目安の量	食物繊維量
ごぼう	1/4本(50g)	2.9g
えのきたけ	1袋(100g)	3.9g
こんにゃく	1枚(300g)	6.6g
さつまいも	1/2本(150g)	3.5g
納豆	1パック(50g)	3.4g
アボカド	1個(100g)	5.3g
えだまめ	50g(正味)	2.5g

野田産の旬は4~7・10・11月



カルシウムについて

介護が必要となった原因は、脳卒中、認知症、高齢による衰弱に次いで**骨折・転倒**が多くなっています！※2

◆骨折予防のために

骨量のピークは20歳ごろ！

20歳前後まで⇒カルシウムをとって骨量を蓄える
それ以降の年代⇒カルシウムをとって減少を抑える

◆骨を守る三原則

- ①カルシウムの摂取
- ②運動
- ③日光浴



◆日本人の現在のカルシウムの摂取量(成人)※1

498mg

◆1日のカルシウム摂取の推奨量(成人)※3

650~800mg



全ての年代でカルシウムをしっかりととりましょう！

◆カルシウムを多く含む食材※4

食材名	目安の量	カルシウム量
牛乳	1杯(200ml)	220mg
ヨーグルト	1個(75g)	90mg
生揚げ	1枚(200g)	480mg
小松菜	1茎(60g)	102mg
桜えび	1食分(5g)	100mg
春菊	5株(100g)	120mg

野田産の旬は9~12月

※1 H25 国民健康・栄養調査より
※2 H25 国民生活基礎調査より
※3 日本人の食事摂取基準 2015年版より
※4 日本食品標準成分表 2010より

知っていますか？ 全国に誇る「千葉の園芸」 -H23年産統計版より-

1位 えだまめ(未成熟)
55億円 15%
①埼玉②山形
野田・松戸・船橋

2位 ほうれんそう
122億円 13%
①埼玉②群馬
野田・柏・船橋

3位 キャベツ
109億円 11%
①愛知②群馬
銚子・旭・野田



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