令和６年度　二戸二戸（にこにこ）健康レシピ　8月19日発行

８月のテーマ：野菜摂取

私たちが１日に必要な野菜の量はどのぐらいか知っていますか？野菜の目標量に対し摂取量は足りていないのが現状です。８月31日は「野菜の日」です。「８(ヤ)３(サ)１(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。この機会に野菜を今よりも小鉢で１皿多く食べることを意識してみませんか。

野菜の目標量

野菜を 1日350g 以上とりましょう！

緑黄色野菜　120ｇ
淡色野菜　230g

１日で野菜の多い小鉢を５皿分とりいれましょう。
※野菜たっぷりみそ汁も１皿として数えることができます

※　医師から食事について指示を受けている人はその指示に従ってください

野菜の働き

野菜に含まれる栄養素は生活習慣病の予防・改善の効果があります。また、野菜から先にゆっくりよくかんで食べることで食後の急激な血糖値の上昇を抑え、満腹感が得られることで肥満の予防にも役立ちます。

カリウム	塩分（ナトリウム）の排出を促す作用で、高血圧予防に役立つ
食物繊維	コレステロールや糖質の吸収を抑える作用や、肥満や血糖値上昇を防ぐ
ビタミンＡ・Ｃ・Ｅ	抗酸化作用があり、LDL（悪玉）コレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化の予防に役立つ

無理なく野菜をたくさんとる工夫

加熱して食べる

ゆでたり炒めたりすることで野菜のカサが減り、生野菜より多く食べられます。サラダなどの生野菜だけでなく、煮物や炒め物などを組み合わせて食べましょう。

電子レンジ調理もおすすめ

市販品を上手に活用

カット野菜や冷凍野菜、乾燥野菜は下処理の手間が省けて時短になります。毎食副菜を取り入れるように、主食・主菜・副菜をバランス良く食べましょう。加熱せず食べられるトマトやきゅうりもおすすめです。

～ 白身魚と夏野菜の甘酢炒め ～

白身魚は揚げ焼きにしてヘルシーに！夏野菜もたっぷりとれるメニューです。

材料（２人分）

生たら切り身	２切れ
なす	80ｇ
ピーマン	40ｇ
ズッキーニ	40ｇ
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ2
A 醤油	小さじ2
A 酢・砂糖	小さじ１
A 片栗粉	小さじ１
A 水	100ｍｌ

作り方

① たらは一口大に切り、片栗粉をふる。
② なす、ピーマン、ズッキーニは乱切りにする。
③ フライパンにごま油をひき、①を焼き火が通ったら取り出す。
④ なす、ピーマン、ズッキーニを火が通るまで炒め、③を炒め合わせる。
⑤ Ａを入れて強火にかけ、とろみがつくまで炒める。

エネルギー：179kcal、塩分：1.0ｇ

～ 乾燥野菜のまぜご飯 ～

乾燥野菜は切干大根やみそ汁用の乾燥野菜など、家にある物でアレンジできます。

材料（５人分）

米	２合
乾燥野菜	30ｇ
干ししいたけ	２枚
A 醤油・酒	小さじ１
ごま油	小さじ１
桜えび	小さじ１

エネルギー：281kcal、塩分：0.6ｇ

作り方

① 乾燥野菜と干ししいたけは水で戻し、水分を切る。干ししいたけの戻し汁は残しておく。干ししいたけは刻む。
② 米を研いで、しいたけの戻し汁と目盛通りまで水を入れて炊飯する。
③ フライパンにごま油を熱し、①を炒め、Ａを入れる。
④ ご飯が炊きあがったら③と桜えびを混ぜる。

～ ひじきときゅうりの納豆和え ～

納豆のたれを使うことで、調味料を計量せずに作ることができます。

材料（２人分）

ひきわり納豆	１パック(40ｇ)
ひじき	３ｇ
きゅうり	40ｇ
にんじん	20ｇ
青じそ	２枚
納豆のたれ	１袋

作り方

① ひじきはさっとゆでて水けを切る。
② にんじんは千切りにし、ゆでる。青じそときゅうりは千切りにする。
③ ①、②、納豆、納豆のたれと和える。

エネルギー：51kcal、塩分：0.5ｇ

９月のテーマ「 睡眠と食事 」

作成：二戸市総合福祉センター　国保予防課　TEL　23-1316

過去のレシピはこちら

YouTube でレシピ動画の配信を始めました！