

令和2年度 第 3 号 6月19日「食育の日」発行

二戸食材を使った
野菜たっぷり減塩
レシピです！

に こ に こ
二戸二戸レシピ



6月は食育月間

健康テーマ 「 食育について 」

今月のテーマ食材 「 野菜 」

毎月25日 にこしょく 二戸食の日 毎月28日「いわて減塩・適塩の日」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316

二戸市のホームページにもレシピと写真を掲載しています

健康テーマ「食育について」

国では6月を「食育月間」、19日を「食育の日」と定めています。

市でも平成31年3月に第3次二戸市食育推進計画「にのへ二戸食（にこしょく）プラン」を策定し、乳幼児施設・学校のほか食育関係者と連携し食育事業を展開しています。

スローガン ～ 二戸の宝に感謝して ～

二戸（にこ）、二戸（にこ）、にっこり丈夫な心とからだ 食で幸せ育てよう

基本目標…食で 健康なからだ ・ 豊かな心 ・ 活力ある地域 を育む

食育って
なあに？

早寝・早起き・朝ごはん



地産地消



郷土食の伝承



食の安全・安心



肥満予防



むし歯予防



調理体験



共食



環境問題

二戸の食材

野菜

◎ 野菜の栄養と働き

- 野菜には食物繊維、いろいろな種類のビタミンと、ミネラル等の栄養素が含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えるだけでなく、心疾患や糖尿病、高血圧、がん等の生活習慣病を予防する働きがあるとされています。
- 緑黄色野菜 120g（ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、人参、トマト、アスパラガス等）
その他の野菜 230g（キャベツ、白菜、大根、きゅうり、玉ねぎ、なす、ごぼう等）を
合わせて野菜は1日350gを目標にとりましょう。
- 食べ方としては、1回の食事にお浸しやサラダ等の野菜が主材料の小鉢を1～2皿、1日で5～6皿分を食べることを目指しましょう。野菜はよく噛んで食べると満腹感も与えてくれますが、生で食べると多く感じるので、ゆでたり炒めたり加熱することでかさが減って食べやすくなります。みそ汁やスープなどに野菜を多く入れると、飲む汁が減り塩分を控えることができますし、調理で流れ出たビタミンも無駄なくとることができます。

※ 腎機能が低下している人は野菜を生で食べるのを避け、ゆでて水にとってから調理をしましょう



「 枝豆いももち 」



幼児食にもおすすめ

エネルギー	塩分
101kcal	0.3g

料理のコメント、メモ

枝豆にはからだを作るたんぱく質が豊富に含まれています。

また、噛みごたえのある食品なのでしっかり噛む練習にぴったりです。

食べやすい大きさに丸める作業をお子さんと一緒に楽しみましょう！

材料(1人分)

じゃがいも	80g
枝豆(冷凍)	5g
桜えび	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
A	[
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/2
すりごま	小さじ1/2

作り方

- ① 枝豆は解凍し、粗めに刻む。
- ② じゃがいもは皮をむき、やわらかく茹でてつぶし、枝豆、桜えび、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ ②を食べやすい大きさに整える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を軽く焼き色がつく程度に両面を焼く。
- ⑤ Aを混ぜ合わせて加え、全体に味をからめる。

にこにこ ニ戸ニ戸レシピ

「キャベツとサバ缶のしょうが和え」



エネルギー	塩分
162kcal	0.7g

さばのDHA、EPA、ビタミンEとキャベツのビタミンKを合わせると、
骨粗鬆症予防、動脈硬化や肥満の予防、さらに美肌効果も期待できます。

材料(2人分)

キャベツ	100g	
豆苗	半株	
にんじん	20g	
サバ缶(水煮)	1/2缶	
きび	大きじ1	
しょうが	1片	
白すりごま	大きじ1	
こしょう	少々	
A	ごま油	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	レモン汁(酢)	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① きびは洗い、やわらかくゆでて水気を切っておく。
- ② しょうがは皮をむいて、みじん切りにする。
- ③ キャベツはザク切り、豆苗は豆の上から切り取り、2等分に切る。にんじんは千切りにする。
- ④ 鍋にお湯を沸騰させ、キャベツ、豆苗、にんじんを入れてサッとゆでてザルにあげる。
- ⑤ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ほぐしたサバ缶、しょうがのみじん切り、きび、白すりごま、こしょうを加えて混ぜてから野菜を加えて和える。

「ごぼうのごま風味サラダ」



エネルギー	塩分
66kcal	0.5g

ごぼうと野菜で食物繊維がたっぷりとれ、コレステロールの吸収を抑制。
さらにかつお節・ゴマの旨味と風味で減塩効果が期待できます。

材料(2人分)

ごぼう	40g
きゅうり	30g
大根	40g
ミニトマト	2個
A	
あわ	大さじ1
白すりごま	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1
かつお節	1g
こしょう	少々

作り方

- ① あわは洗い、やわらかくゆでて水気を切っておく。
- ② ごぼうはさがきにして酢水にさらし、ゆでてから水けをきっておく。
- ③ きゅうり、だいこんは千切りにする。
- ④ ミニトマトは4等分に切る。
- ⑤ ボウルにAを入れて混ぜ、ごぼう、きゅうり、大根、ミニトマトを加えて和える。



エネルギー	塩分
157kcal	0.6g

「かぼちゃと小松菜の煮物」



かぼちゃと小松菜に含まれるビタミンA、C、Eと一緒に摂取することによって
抗酸化作用が増強し、動脈硬化抑制やガン予防などの効果が期待できます。
ほくほくとしたかぼちゃと、しゃきしゃき感の小松菜がおいしい煮物です。

材料(2人分)

生揚げ	100g	
かぼちゃ	100g	
しめじ	50g	
小松菜	50g	
しょうが	5g	
たかきび	大さじ1	
A	出し汁	150cc
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1/2
	酒	小さじ2
	醤油	小さじ1.1/2

作り方

- ① たかきびは洗い、ぬるま湯に30分つけてから水気を切っておく。
- ② 生揚げは4等分に切り、熱湯をかけて油抜きをする。
- ③ かぼちゃは一口大に切る。小松菜は4cm幅に切る。しめじは石づきを除き、小房に分ける。しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- ④ 鍋にAとかぼちゃ、たかきび、しょうがを入れて強火にかけ、煮立ったら弱火で3分煮る。
- ⑤ ④にしめじ、生揚げを加え、煮立ったら落し蓋をして弱火で10分煮詰め、小松菜を加えてひと煮たちさせる。

高齢者にもおすすめ

「モロヘイヤの白和え」



エネルギー	塩分
106 kcal	0.7 g

モロヘイヤは栄養価が高く、免疫活性化・骨粗鬆症予防・高血圧予防などのさまざまな効能があります。独特の粘り気で、暑くて食欲のないときでもサラッと食べられます。コーンの甘みで、美味しくいただけます。

材料(2人分)

豆腐	140g
モロヘイヤ	50g
にんじん	50g
スイートコーン	50g
白ごま	少々
めんつゆ(三倍濃縮)	小さじ2
みりん風調味料	小さじ1

※本みりんを使う場合は、加熱してから使って下さい。

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをのせ、水切りしておく。
- ② モロヘイヤは湯通しして水にさらし、水分を絞ってから細かく刻む。
- ③ にんじんを2~3cmほどの長さの千切りにし、湯通しする。スイートコーンはザルにあけて水切りしておく。
- ④ ボウルに豆腐を崩し入れ、めんつゆ、みりん風調味料を加えて混ぜる。
- ⑤ さらに、モロヘイヤ、にんじん、スイートコーンを加えて混ぜる。
- ⑥ お皿に盛り付け、上から白ごまをふる。