

南区「健康寿命の延伸」への取り組み !!

「健康寿命」と聞くと、高齢になってからの問題と思われる方も多いのでは。健康寿命を延ばすには、生活習慣病を予防することが大切であり、その生活習慣病の発症には、子どもの頃からの生活習慣、食習慣が大きく関わっています。

南区が、平成26年度に実施した「要介護原因疾病調査」結果では、高血圧が関連する疾病が多いことがわかりました。高血圧と関連のある「塩分のとり過ぎ」「野菜不足」が課題としてあげられています。

誰もが「生活習慣病の予防」に向けて、「野菜たっぷり・うす味」に取り組んでいただければと思います。



苦手な野菜の克服奮闘記 !!

ある園では、給食に苦手な野菜が入っていたときは、自己申告をしてもらい、食べる量を減らしているとのこと。先生とお子さんとでどのくらい減らすか相談です。完食すると、先生やお友達からほめ言葉や歓声が。どんなに少ない量でも、自分で決めた量を何とか食べきると、達成感が生まれます。徐々に食べられる量を増やそうと、自らチャレンジすることも。そうして、卒園時には大半のお子さんが苦手な野菜を食べられるようになるそうです。

また、「食べず嫌いで食べない」もよくあること。まずは、少ない量からでも良いので食べるチャレンジを続け、その積み重ねで食べられるようになっていくのでしょう。「ローマは1日にしてならず」

「好き嫌いは1日ではなおらず」

です。気長に「待つ」ことが大切ですね。



南区食育ネットワーク会

札幌市PTA協議会南区PTA連合会、南区食生活改善推進員協議会、私立保育園代表：石山保育園、私立幼稚園代表：みずまい幼稚園、札幌市農業協同組合南経済センター、札幌市小学校長会南支部、札幌市中学校長会南支部、札幌市澄川乳児保育園、栄養教諭・学校栄養職員南ブロック【事務局】札幌市南区健康・子ども課(南保健センター)



野菜たっぷり
うす味
簡単メニュー

子どもの頃から
良い食習慣を!

南区健康寿命延伸キャラクター
なんだへあ



忙しい方でも手軽に作れるレシピや減塩の工夫などを掲載しました。是非、ご活用ください。

小学生、中学生の皆さんも作ってくださいね。

南区食育ネットワーク会

★ 野菜が苦手なお子様へのひと工夫 ★

① 青菜だけでなく淡色野菜を混ぜる。
② 「のり」「削り節」「ごま」などは上からかけるのではなく、まんべんなく和える。
③ 食べる直前に和える。(和えてから時間がたつと、水っぽくなったり、見た目が悪くなることもあります。)

◆ その他こんな工夫も

- ・ 香味野菜(にんにく、生姜、しそ、ハーブなど)
- ・ 酸味(レモン、ゆず、酢)
- ・ 香辛料(こしょう、カレー粉、唐辛子)
- ・ 焼きのり、青のり、削り節、ごま、ごま油

調味料をたすのではなく、風味のある食材などで味にアクセントを!

◆ モノたいな<感じたら?>

計量スプーンがない時は?
 ◎ 大さじ(15ml) → カリコライ用スプーン
 ◎ 小さじ(5ml) → フライースプーン

◆ 「うす味」ってどんな味?
 レシピどおりに調味料を計量して調理し、味をみてください。

うす味 1日の食塩摂取目標量 男性8g 未満、女性7g 未満
 ~まずは「うす味」に慣れましょう~

【例】青菜(ほうれん草、小松菜、チンゲン菜など) 小鉢1つ分の青菜の量 70g

食材を増やしたり、味付けをかえるとパリエーションが増やせます。

「いなり用味付け油揚げ」のせん切りを混ぜてもOK!

ピシッにも活用できます。裏面をご覧ください。

ゆで野菜で手早く1品! 野菜の味付け6品

野菜を手軽に食べる工夫

- ★ 野菜は茹でて保存する。
- ★ 冷凍野菜、カット野菜、水煮野菜を活用する。
- ★ 野菜をたっぶり(約2皿分)使った具だくさんスープ、鍋などを作る。
- ★ 「常備菜」を作り置きする。

(きんぴらごぼう、かぼちゃ・ひじき・切り干し大根の煮物など)

◆ 野菜350g以上食べよう ⇒ 料理にすると5皿分になります。

◆ 5皿食べるには... 毎食必ず1皿は食べましょう。(例：朝食1皿、昼食2皿、夕食2皿)

野菜たっぷり1日350g以上食べよう

ゆで野菜で手早く1品②

▼ ビビンバの具

【材料4人分】

豚ひき肉 200g
焼き豆腐 150g (1/2丁)
長ねぎ 10g (4cm)
生姜 4g (1/2かけ)
にんにく 4g (1/2かけ)
サラダ油 小さじ2弱

もやし 120g (2/3袋)
ほうれん草 100g (1/2袋)
人参 60g (1/3本)

A
しょうゆ 小さじ2
砂糖 大さじ1弱
塩 少々
ごま油 小さじ2
白ごま 小さじ2

1人分: エネルギー158kcal
塩分0.6g 野菜75g



作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② にんにく・生姜・長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 人参は2cm長さのせん切り、もやしは適当な長さに切って茹でる。
- ④ ほうれん草は茹でて1cm位に切る。
- ⑤ にんにく・生姜・長ねぎを炒め、豚ひき肉、くずした焼き豆腐の順に加え、汁気がなくなるまで炒め、①の調味料を半量加える。
- ⑥ ⑤に人参・もやし・ほうれん草を加えて炒め、①の残りの調味料を加える。
※ごはん混ぜたり、ごはんにかけてどんぶり風に。

もやしは水から茹でるとシャキシャキと食感が良くなります。



冷凍野菜、カット野菜、水煮野菜を使って

▼ まめまめサラダ

【材料4人分】

ミックスビーンズ(水煮) 40g
かぼちゃ(冷凍) 240g
A マヨネーズ 大さじ2
塩・こしょう 各少々

1人分: エネルギー104kcal
塩分0.2g 野菜60g 豆10g



作り方

- ① かぼちゃは電子レンジで加熱し、粗熱をとってから1.5cm角に切る。
- ② ボウルにAの調味料、水気を切ったミックスビーンズを入れてよく混ぜ合わせ、①のかぼちゃを加えて混ぜる。

▼ キャベツのナムル

【材料4人分】

炒め野菜セット 200g
(キャベツ・人参・もやしなど)
小松菜 80g
ささみ 40g (小1本)
A ごま油 大さじ2
昆布茶※ 小さじ1
白ごま 小さじ2
酢 大さじ2

1人分: エネルギー94kcal
塩分0.3g 野菜70g



作り方

- ① 小松菜は3cm長さに切る。
- ② 炒め野菜セットを茹でる。その途中で小松菜を入れてさっと茹でて、水気を切っておく。
- ③ ささみは電子レンジで加熱し、食べやすい大きさにさく。
- ④ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、その中に②の野菜、③のささみを入れて和える。

昆布茶の代わりに塩昆布でもOK!

常備菜の活用法

市販の惣菜でもOK!

▼ 「きんぴらごぼう」で具たくさん簡単みそ汁&豚汁

【材料4人分】

きんぴらごぼう 40g
豆腐 40g (1/8丁)
玉ねぎ 100g (1/2個)
ちくわ 1本
小松菜 60g (小2株)
みそ 小さじ1
だし汁 600ml

1人分: エネルギー52kcal
塩分0.7g 野菜50g



作り方

- ① きんぴらごぼうを半分の長さに切り、玉ねぎはうす切り、豆腐は角切り、ちくわは小口切り、小松菜は1cm幅に切る。
 - ② だし汁の中にきんぴらごぼう、玉ねぎのうす切りを入れてひと煮立ちさせる。
 - ③ 豆腐、ちくわを加え、みそで味をととのえる。
 - ④ 小松菜を入れる。(長ねぎ、水菜でもよい。)
- ★ このみそ汁に豚肉などを入れると豚汁になります。

【その他のアレンジ】

- ★ きんぴらごぼう + 鶏肉 ⇒ 「鶏ごぼう」
★ 鶏ごぼう + ごはん ⇒ 「鶏ごぼう混ぜごはん・チャーハン」

鍋1つで、野菜たっぷり

1人分: エネルギー200kcal
塩分1.8g 野菜141g

▼ 鶏ちゃんこなべ

【材料4人分】

鶏もも肉 240g
大根 160g (5cm)
人参 80g (1/2本)
白菜 200g (2枚)
油揚げ 2枚
長ねぎ 60g (1本)
水菜 60g
水 600ml
コンソメ 1個



1日に5皿分の野菜を!
1品で2皿分の野菜がとれます。

A
みそ 大さじ2
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
すりゴマ 小さじ2/3
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
生姜汁 小さじ1/2

作り方

- ① 大根、人参は斜めのそぎ切り、白菜は短冊切り、長ねぎは斜めに切り、水菜は3cmの長さに切る。(切り方は変えてもよいです。)
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて煮溶かし、水菜以外の食材を入れて煮る。
- ④ 煮えてきたらAの調味料を加え、ひと煮立ちしたら水菜を加える。

▼ レタス入りミネストローネ

1人分: エネルギー153kcal
塩分1.8g 野菜116g いも50g

【材料4人分】

ベーコン 1枚半
じゃがいも 1個半
玉ねぎ 小1個
人参 1/3本
セロリ 5cm
トマト缶 60g
レタス 6枚
マカロニ 50g
水 900ml
コンソメ 1個半



A
ケチャップ 大さじ2強
しょうゆ 小さじ2
塩 小さじ2/3
黒こしょう 少々
白ワイン 小さじ1強

作り方

- ① ベーコン・じゃがいも・玉ねぎは1cmの角切り、セロリはうす切り、人参は7~8mmの角切り、レタスは3cm角に切る。
- ② 鍋でベーコンを先に炒め、セロリ・玉ねぎ・人参を入れて炒める。
- ③ 水・コンソメ・じゃがいもを入れて煮る。じゃがいもがある程度軟らかくなったらトマト缶・Aの調味料を入れる。
- ④ 出来上がり5分位前にマカロニ(乾物)を入れて煮込み、食べる直前にレタスを入れる。