

8月は野菜摂取強化月間～8月31日は野菜の日！

あつべつ健康ランチ レシピ

【野菜の日メニュー】

- ・雑穀ごはん
- ・さばの水煮缶夏野菜カレー
- ・カラフル小鉢
- ・2種のベリーヨーグルト

♪このレシピは2人分の分量を示しています。



【主食・主菜】さばの水煮缶夏野菜カレー

<材料>

【雑穀ごはん】

米 1合
雑穀 16g

【カレー】

鯖缶の水煮 100g
なす 1本
玉ねぎ 1/6個
ズッキーニ 1/4本
にんじん 1/4本
青ピーマン 1/2個
赤ピーマン 1/2個
黄ピーマン 1/2個
にんにく 1/2かけ
しょうが 小さじ2/3
サラダ油 小さじ1/4
水 165ml
カレールウ 適量

<作り方>

- ① 米に雑穀を混ぜて炊く。
- ② 野菜は好みの大きさに切る。
にんにく・しょうがはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンに油とにんにく・しょうがを入れて弱火にかけ、香りが出たら野菜をいれて炒める。
- ④ 鯖の水煮缶を丸ごと入れて強火にする。水を加えて沸騰したら火力を落としてあくをとる。野菜が柔らかくなるまで20分ほど煮る。
- ⑤ 一度火を止めて、カレールウを加え、再び弱火で混ぜながら煮溶かす。
- ⑥ お皿に雑穀ごはんを盛り、カレーをかける。

【副菜】カラフル小鉢

<材料>

トマト 1/2個
とうもろこし 1/6本 (20g)
きゅうり 1/3本
フレンチドレッシング 小さじ1
+2/3

<作り方>

- ① きゅうりはサイコロ状に切る。
- ② トマトは1cmほどのサイコロ状に切り、とうもろこしはほぐしておく。
- ③ ドレッシングと野菜を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

【デザート】2種のベリーヨーグルト

<材料>

ブルーベリー 40g
ラズベリー 40g
砂糖 大きじ1+2/3
ヨーグルト 160g

<作り方>

- ① ブルーベリーとラズベリーに砂糖をまぶす。
- ② 器にヨーグルトをいれ、①をのせる。

<栄養価（一食当たり）> ★ごはんは160gで計算しています。

	ヘルシーメニュー基準	今回のメニュー
エネルギー	500～650kcal	647kcal
脂質エネルギー比	25%前後	25.2%
野菜使用量	100g以上	160g
塩分	3.0g程度	2.8g

※ ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「栄養成分の店」推進事業要領に基づきます。

あつべつ健康ランチとは？・・・厚別区役所食堂（白石観光株式会社）と厚別保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

あつべつ健康ランチについての問い合わせ：厚別保健センター（895-1881）

野菜をもっと食べよう！

そして
毎月1日も



1日の野菜量
目標 350g

低エネルギーで、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれる野菜は、生活習慣病の予防と改善の心強い味方です。

野菜から食べよう



野菜はかみごたえや、カサがあるため、満足感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

主食より先に食べることで、糖分の吸収を遅らせ、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

※主食：ごはん、パン、めん 主菜：主に肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
副菜：おもに、野菜やきのこ、海藻などのおかず

野菜を食べるメリット

- ◆整腸作用で便秘の改善、予防
- ◆過食を防いで肥満予防
- ◆血糖値の急激な上昇を予防
- ◆血圧を下げる効果がある
- ◆免疫カアップ

主食・主菜・副菜を
そろえて、バランスよく



チェック☑あなたの野菜生活度



<input type="checkbox"/>	朝食はだいたいとらない
<input type="checkbox"/>	インスタント食品をよく食べる
<input type="checkbox"/>	外食をよくする
<input type="checkbox"/>	付け合わせの野菜は残す
<input type="checkbox"/>	昼食は天丼などの単品物が多い
<input type="checkbox"/>	野菜はサラダ（生野菜）でしか食べない
<input type="checkbox"/>	菓子パンだけで食事を済ませることが多い
<input type="checkbox"/>	野菜は…あまり好きではない

たくさん食べるコツ～できることから実行してみよう

- ▶野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣を。
- ▶ゆでたり炒めたりして、カサを減らして食べやすく。
- ▶刺身のつまやフライのキャベツなど、付け合わせの野菜も必ず食べる。
- ▶煮物やスープを時間があるときに作り置き、冷凍庫と電子レンジを上手に活用して。
- ▶外食では、野菜がついた定食や、中華丼やあんかけラーメンなどのような野菜たっぷりメニューを選ぶ。
- ▶市販のお弁当にサラダや煮物をプラス1品。
- ▶市販のカット野菜や冷凍野菜の買い置きで、下処理の手間を省いて。



☑の数	判定
0個	まずまず♪ これからもこの調子で野菜をたべましょう
1～3個	自分で思っているより少ないかも メニューを考えるなど、野菜をとる工夫をしてみましょう
4個以上	全然足りていません もっと積極的に野菜を食べましょう