

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】

- ・ビビンバ
- ・じゃがいものバター煮
- ・ねぎとトマトのさっぱりスープ
- ・果物

毎月1日は



【主食・主菜】ビビンバ

<材料 (2人分)>

ごはん	2 膳分
牛もも薄切り肉	120g
にんにく	1/3 かけ
すりおろししょうが	小さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
いりごま	小さじ 2/3
豆板醤	小さじ 1 弱
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/2
もやし	120g
小松菜	約 1/2 束
にんじん	約 1/4 本
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ 1

<作り方>

- ① にんにくはすりおろしておき、Aと合わせる。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、①をもみこんでおく。
- ③ 小松菜は5cm長さのざく切り、にんじんは長さ5cmの千切りにする。
- ④ お湯を沸かし、もやし、小松菜、にんじんをさっとゆでる。水気を切り、温かいうちにポウルに入れ、Bで味を調える。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
- ⑥ 器にあたたかいごはんを盛り、④と⑤を盛り付ける。

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）

【副菜】じゃがいものバター煮

<材料>

じゃがいも	160g
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
バター	小さじ 2

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、2cmの角切りにし、ゆでる。
- ② 火が通ったら、汁気が少し残るくらいに水分を調整し、砂糖、しょうゆ、バターを加え、落し蓋をして煮詰める。

【汁物】ねぎとトマトのさっぱりスープ

<材料>

長ねぎ	1/2 本
トマト	大 1/2 個
コンソメ	1/2 個
いりごま	小さじ 1
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 長ねぎは斜め切り、トマトは1.5cmの角切りに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、コンソメを溶かし、①を加熱する。
- ③ 最後に塩・こしょうで味を調え、器に盛り、ごまをふりかける。

<栄養価 (一食あたり)> ★ごはんは180g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	628kcal
脂質エネルギー比	25%前後	20.6%
野菜使用量	100g以上	198g
塩分	3.0g程度	2.6g

※ ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「栄養成分表示の店」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。

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
- ◆免疫力アップ

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ましょう

- ▶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