８月は野菜摂取強化月間

あつべつ健康ランチレシピ

【８月のメニュー】
- 麦ごはん
- 鮭のムニエル レモンバターソース
- 焼き野菜サラダ
- ブロッコリーのコンソメスープ
- オレンジゼリー

【主菜】鮭のムニエル　レモンバターソース

＜材料（２人分）＞

鮭		２切れ
塩・こしょう		少々
小麦粉		適量
サラダ油		小さじ２
A	バター	小さじ１
	しょうゆ	小さじ 1+1/3
	レモン果汁	小さじ２
キャベツ		60g
水菜		10g

＜作り方＞
① 鮭は塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
キャベツは千切り、水菜はざく切りにして合わせておく。
② フライパンにサラダ油を熱し、鮭を皮目から焼く。裏返し、片面も焼き色を付け、蓋をして蒸し焼きにする。中まで火が通ったら器に取り出しておく。
③ A をフライパンに入れ一煮たちさせ、②の鮭にかけ、キャベツと水菜を添える。

【汁物】ブロッコリーのコンソメスープ

＜材料（２人分）＞

ブロッコリー	60g
にんじん	20g
コンソメ	1/2 個
水	300ml
塩・こしょう	少々

＜作り方＞
① ブロッコリーは小房に切り、にんじんは細切りにする。
② 鍋に水とにんじんを入れ煮立たせ、コンソメとブロッコリーを加える。
③ 野菜が軟らかく食べやすい固さになったら塩・こしょうで味を調える。

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）

毎月１日は 野菜の日

【副菜】焼き野菜サラダ

＜材料（２人分）＞

かぼちゃ		60g
赤パプリカ		40g
黄パプリカ		40g
ミニトマト		４個
サラダ油		小さじ１
A	酢	小さじ２
	オリーブ油	小さじ１
	塩	ひとつまみ
	砂糖	小さじ２

＜作り方＞
① かぼちゃとパプリカは細切りにする。ミニトマトはヘタを取り、よく洗っておく。
② フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で炒める。
③ 全体に焼き色を付け、しんなりしてきたら、フライパンから取り出す。
④ ③と A を和えて器に盛る。

【デザート】オレンジゼリー

＜材料（作りやすい分量：４人分）＞

オレンジジュース	200ml
水	100ml
粉寒天	2g
砂糖	大さじ１弱
みかん（缶詰）	４粒

＜作り方＞
① オレンジジュースは常温に戻しておく。
② 鍋に水と粉寒天、砂糖を入れ、弱火で２分間沸騰させる。火を止め、オレンジジュースを加え混ぜる。
③ ②を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
④ ③に半分に切ったみかんの缶詰を上に飾る。

＜栄養価（一食当たり）＞

★麦ごはんは約 150ｇ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	606kcal
脂質エネルギー比	25%前後	20.6%
野菜使用量	100ｇ以上	165g
塩分	3.0ｇ程度	2.0g

※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。

８月は野菜摂取強化月間

札幌市民は野菜不足

野菜をもっと食べよう！

毎月１日は 野菜の日

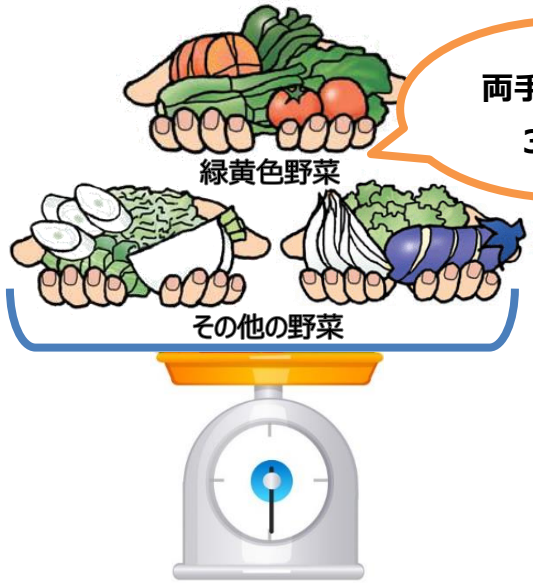
野菜をしっかり食べていますか？　成人の**１日当たり野菜摂取目標量**は、３５０ｇ以上です。
平成 28 年札幌市健康・栄養調査によると、**札幌市民（成人）が１日に食べている野菜の量は、平均 288ｇ。あと 60ｇ以上**足りません。今の食事に＋１皿の野菜料理を心がけましょう。

野菜を食べると･･･含まれる栄養成分により期待できる働き

♥ビタミンＡ、Ｃ、Ｅを多く含んでいる ⇒ 皮膚や粘膜を健康に保つ働きをする
♥ミネラルを多く含んでいる　⇒ 血圧の上昇を抑えたり、骨を強くする働きをする
♥食物繊維がたっぷり ⇒ 便通が良くなる、コレステロールの排泄を促す、
血糖の上昇を穏やかにする働きが期待できる

サプリメントや栄養補助食品では食べ物のもつ多様な栄養素とその相互作用までカバーすることはできません。

野菜 350gは、生でこれくらい！



両手に山盛り
３杯分

お料理にすると

野菜料理5皿分になります！

野菜１皿分（小鉢１つ分）は約 70ｇ。１食に１つから２つの野菜料理を！

無理なく野菜を食べられる工夫をしましょう

○**汁物の具を野菜たっぷりにする**
○**肉や魚料理に付け合わせる。**
○**麺類の具に野菜を加える。**
○**「生」「煮る」「焼く」「炒める」「蒸す」「湯がく」といろいろな調理法で**

付け合わせの野菜もしっかり食べる