

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】

- ・タコライス
- ・ブロッコリーとかぼちゃのサラダ
- ・オクラとねぎのスープ
- ・果物

毎月1日は



【主食・主菜】タコライス

<材料 (2人分)>

ごはん	2膳分
豚ひき肉	100g
たまねぎ	100g
にんにく	1かけ
トマト	120g
プロセスチーズ	20g
レタス	40g
かいわれ大根	10g
カシューナッツ	6g
サラダ油	小さじ 1/2
コンソメ	小さじ 1強
一味唐辛子	ひとつり
ナツメグ	0.2g
こしょう	少々
塩	ひとつまみ
トマトホール缶	30g

<作り方>

- ① たまねぎとにんにくはみじん切りにする。トマトとチーズはさいの目切り、レタスはざく切り、かいわれ大根は長さ半分に切る。カシューナッツは砕いておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎとにんにくを炒める。
- ③ 火が通ったら豚ひき肉を加えて炒め、Aを入れて5分ほど煮つめる。
- ④ 器にごはんを盛り、レタス、③、トマト、チーズ、カシューナッツ、かいわれ大根の順で飾る。

※ 辛みを効かせた味付けにする場合は、一味唐辛子の量で調節してください。

【副菜】ブロッコリーとかぼちゃのサラダ

<材料 (2人分)>

ブロッコリー	80g
かぼちゃ	60g
マヨネーズ	小さじ 1
酢	小さじ 1
白すりごま	小さじ 1

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に切ってゆでる。かぼちゃは種を取り、一口大に切ってゆでる。
- ② Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 器に①を盛り付け、上から②のドレッシングをかける。

【汁物】オクラとねぎのスープ

<材料 (2人分)>

オクラ	10g
長ねぎ	20g
水	300ml
コンソメ	小さじ 1+1/2
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① オクラは板ずりし、輪切りにする。長ねぎも輪切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメを加える。
- ③ オクラ、長ねぎを入れてサッと煮る。最後に塩・こしょうで味を調える。

<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	641kcal
脂質エネルギー比	25%前後	24.9%
野菜使用量	100g以上	237g
塩分	3.0g程度	2.7g

※ 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。

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