

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】

- ・豚肉の南蛮丼
- ・もやしのめんつゆ和え
- ・フルーツヨーグルト

厚別区役所 HP にて、
過去のレシピを公開しています➔



【副菜】もやしのめんつゆ和え

<材料 (2人分)>

もやし	100g
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1+小さじ1
ごま油	小さじ 1/2
白ごま	小さじ 2

<作り方>

- ① もやしは洗い、ゆでて冷水にとり、水気をしっかりしぼる。
- ② ①とめんつゆ、ごま油、白ごまを袋に入れ、袋の上からもみこみ、空気を抜いて袋を縛る。

【デザート】フルーツヨーグルト

<材料 (2人分)>

みかん缶	40g
パイナップル缶	30g
ヨーグルト	120g

<作り方>

- ① みかん缶とパイナップル缶は汁気を切り、パイナップル缶は一口大に切る。
- ② ①とヨーグルトを混ぜ合わせ、器に盛る。

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)

【主食・主菜】豚肉の南蛮丼

毎月1日は



<材料 (2人分)>

ごはん	2 膳分
豚もも肉	140g
片栗粉	小さじ 1
たまねぎ	80g
なす	70g
ピーマン	30g
黄ピーマン	30g
だいこん	60g
サラダ油	小さじ 2
南蛮たれ	

酢	大さじ 1 弱
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1 弱
酒	大さじ 1 弱
一味唐辛子	少々

<作り方>

- ① たまねぎは一口大、なすは半月切り、ピーマンは一口大に切る。大根はすりおろしておく。
- ② 豚肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を並べて両面焼く。
- ④ 豚肉の色が変わったら、たまねぎとなすを加えて炒める。
- ⑤ 野菜が透き通るくらい火が通ったら、ピーマン・黄ピーマン、南蛮だれを回し入れ、とろみがつくくらいまで炒める。
- ⑥ どんぶりに盛ったごはんの上に、⑤をのせ、残ったたれもかける。
- ⑦ 仕上げに、しっかり水気を絞った大根おろしをのせる。

<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	587kcal
脂質エネルギー比	25%前後	18.6%
野菜使用量	100g以上	185g
塩分	3.0g程度	2.9g

※ 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31日は野菜の日

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