



野菜を“ちゃんと”食べていきいき元気!

健康で行こう会 2015 夏

*** 野菜が主役のごはん ***

もろこしごはん

<材料(4人分)>

米……………2合
 昆布…………5センチ角1枚
 とうもろこし…………1本
 塩……………小さじ1/2

お茶わん1杯130g分の

エネルギー 223kcal 塩分 0.5g

<作り方>

- ① 米を洗い、昆布を加えて普通の水加減にする。
- ② とうもろこしは包丁で身を削り取る。①の炊飯器に入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら、昆布を除いて塩を加えて、底からさっくりと混ぜ合わせる。



ピーマンの鶏みそそば丼

<材料4人分>

ごはん…………茶碗4杯
 ピーマン…………6個
 玉ねぎ…………100g
 鶏ひき肉…………100g
 みそ…………大さじ2
 酒…………大さじ2
 砂糖…………大さじ1
 みりん…………大さじ1
 水…………1/2カップ
 片栗粉…………小さじ1
 サラダ油…………大さじ1/2

1人分のエネルギー334kcal・塩分1.2g

<作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切って、ヘタと種を取り除き、1センチ角に切る。玉ねぎも1センチ角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のピーマンと玉ねぎを中火で軽く炒めてから鶏ひき肉を加え、ほぐしながら炒め合わせる。ひき肉の色が変わったら、カッコの調味料を加え、フタをして煮る。
- ③ ②の煮汁が半分になったらみそを加えてひと煮立ちさせ、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ ごはんに③をのせる。



かぼちゃバーグ

<材料(4人分)>

かぼちゃ…………200g
 鶏ひき肉…………300g
 玉ねぎ…………100g
 A 卵……………1個
 パン粉…………大さじ4
 塩……………小さじ2/3
 しょうゆ…………小さじ1/2
 こしょう…………少々
 サラダ油…………小さじ2
 B 〔とんかつソース…………大さじ1
 トマトケチャップ…………大さじ1
 ミニトマト……………8個
 レタス……………4枚

1人分エネルギー 258kcal 塩分 1.6g

<作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを取り、1cm角に切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで約3分(500w)、やわらかくなるまで加熱する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで約2分加熱する。
- ③ ボールにひき肉、①のかぼちゃ・②の玉ねぎ・Aを入れ、よく混ぜる。8等分して小判型にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を強火で約1分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で約4分焼く。(中央に竹串を刺して、透明な肉汁がでてきたら焼き上がり)。
- ⑤ 皿に盛って、ミニトマト・レタスを添えて、Bを混ぜ合わせてかける。



トマトといかのさっと煮

1人分のエネルギー 37kcal 塩分 1.8g

<材料（4人分）>

トマト……………小4個
オクラ……………4本
いか……………2杯
だし汁……………2カップ
〔酒……………大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1
塩……………小さじ $1\frac{1}{2}$ 〕

<作り方>

- ① いかは足と腸わたを引き抜き、胴は皮をむいて1センチ幅の輪切りにし、足は3〜4本ずつに分けて食べやすい長さに切る。
- ② トマトは皮を湯むきして、ヘタを取る。オクラはさっとゆでて、半分に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて煮立て、酒・薄口しょうゆ・塩で味つけし、①のいかを加えて3〜4分煮る。いかに火が通ったら取り出し、②のトマトを入れる。弱めの中火で3分程煮る。
- ④ トマトといかを器に盛って煮汁を注ぎ、オクラを添える。（トマトには十字に切り込みを入れておくと食べやすい。）



いんげんと春雨の煮物

1人分エネルギー 148kcal 塩分 1.3g

<材料（4人分）>

さやいんげん…200g
しょうが…1かけ
はるさめ…40g
ごま油…大さじ1
豚ひき肉…100g
だし汁…3カップ
〔しょうゆ…大さじ2
砂糖…大さじ1
酒…大さじ1〕

<作り方>

- ① さやいんげんは筋を取り、食べやすい大きさに切る。しょうがはせん切りにして、水にさらす。春雨は食べやすい長さに切って熱湯につけ5分ほどおき、ザルにあける。
- ② 鍋にごま油と豚ひき肉を入れ、しょうがの水気をきって加え、火にかける。混ぜながら炒めて、肉の色が変わったらいんげんを加え、炒め合わせる。
- ③ ひき肉に火がとおったら春雨を加え、油がまわる程度に炒め合わせて、だし汁を加える。煮立ったらアクを取り、調味料を加え、落としぶたをして弱火で20〜30分かけてじっくりと煮含める。
- ④ 汁気がなくなったら、落としぶたを取って強めの火で煮からめ、春雨の汁気をとばして器に盛る。



ズッキーニと鮭のはさみ焼き

1人分エネルギー 128kcal 塩分 0.7g

<材料（4人分）>

ズッキーニ…1本（25cm長さ）
生鮭……………160g
青じそ……………5枚
とろけるチーズ…50g
片栗粉……………大さじ2
〔塩……………小さじ $1\frac{1}{4}$
こしょう……………少々
片栗粉（振り粉用）大さじ3
オリーブ油……………小さじ2〕

<作り方>

- ① ズッキーニは1センチ厚さの輪切りを24枚つくる。切り口に片栗粉をふる。
- ② フードプロセッサーに生鮭（皮と骨を取り除いたもの）・とろけるチーズ・片栗粉・塩・こしょうを加えて攪拌する。
- ③ ②の生地を12等分に分けて丸め、①のズッキーニ2枚ではさむ。
- ④ フライパンを温めオリーブ油を熱して、③のズッキーニを並べ、フタをして弱火でじっくり焼く。両面こんがり焼き色をつけて、中の鮭までしかり火をとおす。（*ズッキーニの太さに合わせて、等分は調整する。）



なすのひすい煮

1人分エネルギー 223kcal 塩分 0.7g

<材料(4人分)>

なす……………400g
厚揚げ……………2枚
干しえび……………40g
だし汁……………500cc
〔酒……………大さじ3
みりん……………大さじ1¹/₂
塩……………小さじ1
おろししょうが…大さじ1¹/₂
ゆで塩……………小さじ1¹/₃〕

<作り方>

- ① 厚揚げは1枚を6等分に切り、熱湯をかけて油抜きをする。
- ② だし汁に干しえびを入れて熱し、厚揚げを加える。2～3分煮たら酒・みりん・塩で味をととのえる。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ③ なすはヘタを落し、ピーラーで皮をむく。鍋に湯を沸かして塩を加え、なすを入れる。落とし蓋をしてやわらかくなるまでゆでる。湯をきり、②のだし汁に漬けて粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。器に盛って煮汁をかけ、おろししょうがを盛る。



夏野菜のフリッター

1人分エネルギー 320kcal 塩分 0.5g

<材料(4人分)>

かぼちゃ……………200g
しし唐辛子……………8本
オクラ……………8本
ゴーヤ……………80g
〔ビール……………¹/₂カップ
薄力粉……………60g
サラダ油……………適量
塩……………小さじ1¹/₃
粗挽きこしょう……………少々〕

<作り方>

- ① かぼちゃは種を除き、薄切りにする。しし唐辛子・オクラは串を刺して、数か所穴を開ける。ゴーヤは種とワタをくり抜き、5～7ミリ暑さの輪切りにする。
- ② ビールと薄力粉を軽く混ぜ合わせ、①の野菜をからめる。
- ③ 160～170℃の油でカラッと揚げて油をきり、塩・こしょうをふる。



たことズッキーニのマリネ

1人分エネルギー 139kcal 塩分 1.0g

<材料(4人分)>

ズッキーニ……………200g
トマト……………200g
ゆでたこ……………150g
〔オリーブ油……………大さじ3
塩……………小さじ1¹/₄
酢……………大さじ1¹/₂
〔砂糖……………小さじ1¹/₃
塩……………小さじ1¹/₄
こしょう……………少々〕〕

<作り方>

- ① ズッキーニは7～8ミリ厚さの半月切りにする。トマトはヘタと種を除いてざく切りにし、たこは薄くそぎ切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ズッキーニを中火で炒め、塩小さじ1¹/₄を振り、フタをして火をとおす。
- ③ 火を止めて酢を加え、ボールに移して砂糖・塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④ ③を冷まし、たこ・トマトを加えて混ぜ合わせる。食べる直前まで冷やす。



きゅうりもみ

1人分のエネルギー 25kcal 塩分 0.6g

<材料(4人分)>

きゅうり……3本(350g)
塩……………小さじ1
しょうが…………… $1/2$ かけ
酢……………大さじ $2\frac{1}{2}$
砂糖……………大さじ1
薄口しょうゆ…大さじ $2\frac{2}{3}$
だし汁……………大さじ1

<作り方>

- ①きゅうりはピーラーで皮を薄くむき、両端を切り落して、小口からごく薄く切る。しょうがは皮をむき、繊維にそってせん切りにして、水にさらす。
- ②①のきゅうりをボールに入れて塩をふり、全体に塩をからませて5分おく。そのあとキッチンペーパーに包んで、きゅうりをつぶさないように水気を絞る。ねじらないで、上下からぎゅっと押さえるのがコツ。
- ③カッコの調味料を混ぜ合わせる。ボールにきゅうりを入れて、しょうがと②の三杯酢を加えてあえる。



いんげんとしいたけのしょうが煮

1人分のエネルギー 38kcal 塩分 0.9g

<材料4人分>

いんげん……150g
しいたけ……3枚
しょうが……10g
サラダ油……小さじ2
薄口しょうゆ…小さじ4
砂糖……………小さじ2
酒……………大さじ1

<作り方>

- ①いんげんは長さを3センチほどに切る。しいたけの傘は薄切りに、軸は薄切りにする。
- ②しょうがは皮をむき、細いせん切りにする。水に5分ほど浸してアクを抜き、水切りする。
- ③油を熱して、いんげんとしいたけをさっと炒め合わせ、調味料としょうがも加えて、5分ほど煮る。



かぼちゃのミルク煮

1人分のエネルギー 147kcal 塩分 0.05g

<材料(4人分)>

かぼちゃ……400g
バター………大さじ1
牛乳………1カップ

<作り方>

- ①かぼちゃはスプーンで種とワタをくり抜き、大きめに切る。
- ②鍋にバターを溶かして、かぼちゃを炒め、全体にバターがまわったら、牛乳をひたひたに注いでワタをしなないで中火で煮る。煮汁が少なくなって、やわらかくなればできあがり。



焼きなすのごま酢あえ

1人分のエネルギー 39kcal 塩分 0.7g

<材料4人分>

なす………400g
きゅうり………100g
白いりごま……大さじ1
だし汁………大さじ2
酢……………大さじ1
うす口しょうゆ…大さじ1

<作り方>

- ①なすはグリルで真っ黒に焦げるまで焼き、皮をむいてヘタを切り落とす。縦半分になり、3センチ長さに切る。
- ②きゅうりは3センチ長さの斜め薄切りにし、せん切りする。塩をふり、軽くもんで5分程おいたら水気を絞る。
- ③すり鉢で白ごまをすり、酢・しょうゆ・だし汁を合わせて、①のなすびと②のきゅうりを加えてあえる。





はじめよう！ ベジファースト



ご存知ですか、『ベジファースト』？

食事をするとき、**まず野菜から食べ始めると、肥満や食べ過ぎの予防につながる**のです。いつもと同じ食事をしていても、食べる順番を意識するだけでよいから手軽に始められそうですね！

効果

食べ過ぎを防ぐ

野菜をよくかんで食べることで、満腹中枢が刺激され、自然と食事が減ります。胃に入った食物繊維は食事中に水を含んでふくらみ、満足度がアップして、食べ過ぎを防ぐことができます。

血糖値の上昇を抑える

最初に野菜をよくかんで食べると、ごはんなどの炭水化物・脂質・コレステロールの消化吸収を遅らせて、食後の血糖上昇をゆるやかにする効果があります。

老化物質を減らす

甘い飲み物や食事で糖분을摂りすぎると高血糖が続き、肌やからだの新陳代謝を阻害して肌のたるみやくすみを招いたり、骨や血管をもろくする老化物質が溜まりやすくなります。野菜を食べるようにすると、排泄が促され、からだの中で老化物質をできにくくする効果があります。

方法

まず、**野菜のおかずから食べる**

1皿 50~60g 以上を目安に
(注:1食で120gを目安に食べる)

ゆっくり、よくかむ

★健康でいるために、野菜の適量は**1日350g**

★生野菜の場合、
大人の手で両手に**3杯分が350g**の目安です。

★温野菜の場合、両手**1杯分**の生野菜が、片手**1杯分**になります。



緑黄色野菜120g + 淡色野菜115g + 淡色野菜115g

<注意>
お芋・きのこ・海藻は、
カウントしない！



ゆで野菜120g

★夏野菜50gの目安量 (生野菜)



*** 野菜のちから ***

太陽と大地の恵みをたっぷり浴びた夏野菜がおいしい季節がめぐってきました。

ちゃんと食べて、毎日元気にすごしましょう！



とうもろこし

アミノ酸が豊富で、即効性の疲労回復効果があるアスパラギン酸、健脳効果があるグルタミン酸、免疫機能向上や脂肪燃焼促進効果があるアラニンを含んでいます。



ピーマン

免疫力を高めるカロテンが豊富で、油で調理すると吸収されやすくなります。美肌や老化防止効果のあるビタミンCは、熱に強いのが特徴です。にょいこの成分には血液をサラサラにして、血栓や血液凝固を防ぐ効果があります。



とまと

皮の赤い色素に含まれるリコピンやカロテンは、食物油と合わせると吸収がよくなり、カロテンは5倍にも！加熱にも強いので、生食だけでなく、スープやカレーなどに加えるのもおすすめです。また、ビタミンCの体内活性を高めるケルセチンを含むので、ビタミンCを含む他の食材と組み合わせると、美肌効果が高まります。

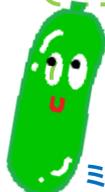
いんげん

カロテンを多く含み、体内でビタミンAにかわって、皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。また、疲労回復効果のあるアスパラギン酸も含まれています。夏のダメージをはねつける栄養素がいっぱいです！



ズッキーニ

ウリ科かぼちゃ属の野菜です。カロテン・ビタミンC・カリウムを含みます。油で炒めると、カロテンの吸収率が高まり、免疫力をアップさせ、風邪予防に効果があります。じっくり加熱が甘味を増し、味わい深くなるコツ！



きゅうり

アスコルビナーゼという酵素がビタミンCを壊す性質があるので、酢を加えて調理するか、加熱して酵素の働きを抑えましょう。カリウムを豊富に含むので、体内のナトリウムの排泄を促し、利尿作用があるため腎臓の働きを助け、血圧を、正常に保つ効果も期待できます。スライスして天日干したきゅうりは、炒め物におすすめ！



かぼちゃ

免疫力を高めるカロテン・ビタミンEを豊富に含んでいます。ビタミンEには、ホルモン調整機能があり、肩こりなどの更年期障害の症状を改善するほか、血行もよくしてくれます。ビタミンCを多く含む食材と一緒に食べると、細胞の若返りを促し、老化予防・美肌づくり・ストレス解消に効果があります。油を使って調理すると、吸収率がアップしますよ。



なす

紫色の皮にはナスニンというポリフェノールが含まれています。目の疲労回復、ガン予防、血管をきれいにし動脈硬化や高血圧を予防する効果があります。ビタミンCを多く含む食材と一緒に食べると効果がアップします。



オクラ

ネバネバのもととなるペクチンとムチンを含んでいます。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし、整腸効果や血中コレステロールを下げる効果があります。ムチンは胃炎や胃潰瘍の予防、たんぱく質の消化吸収を助けるなど効果が期待できます。調理で酢を加えると、ネバネバが消えるので注意！



ちゃんと食べれば、
ちゃんと効く！
野菜のちからは
すごいです！