

いただきます! 都筑野菜

都筑野菜350gで健康アップ!

ヘルスメイトの
おすすめ

都筑野菜レシピ集



シンボルマーク

都筑区のキャラクター「つづきあい」に
都筑区の代表的な野菜の小松菜とトマト
を組み合わせました。

都筑 つづき 20 ふたご 未来につなぐ
笑顔のつづき
平成28年 都筑区創設20周年

都筑区では、区内で生産された野菜や果物を「都筑野菜」と呼び、
生活習慣病の予防や食育の推進という観点から
区民の健康づくりをすすめるシンボルとして活用しています。

バランスごはん挑戦!

バランスのよい食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえることから

主食・主菜・副菜ってなに?

主菜

血や肉になるもの
(肉、魚、卵、大豆料理)
タンパク質の供給源です



副菜

体の調子を整えるもの
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
主にビタミン、ミネラル、
食物繊維の供給源です

主食

働く力になるもの
(ごはん、パン、麺)
主に炭水化物を多く含みます



牛乳・乳製品

果物

食事バランスガイドを使ってみよう!

食事バランスガイドとは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形のイラストで、料理区分(主食・主菜・副菜・乳製品・果物)ごとに表したものです。

コマの回転は
運動を表します

運動

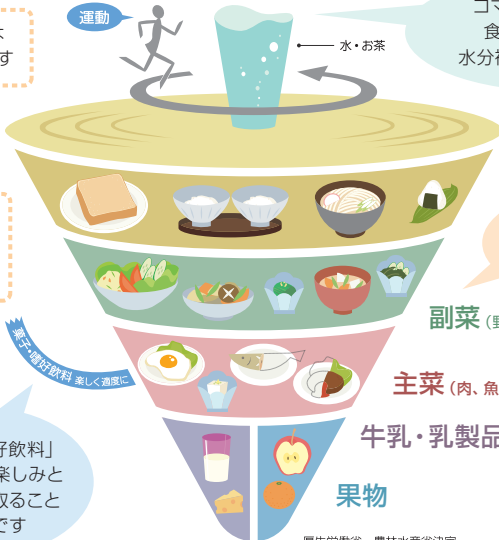


水・お茶



コマの軸は「水・お茶」
食事や食間に十分な
水分補給を心がけましょう

コマ本体は望ましい
食事のバランスを
料理で表します



主食(ごはん、パン、麺)

野菜料理(副菜)は
1日小鉢5皿以上
を目標に!

副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

牛乳・乳製品

果物

「菓子・嗜好飲料」
は食生活の楽しみと
して適度にとること
が大切です

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

小鉢の目安は
グーの手が
入るくらい

厚生労働省・農林水産省決定

あなたは食べていますか? 目指せ1日野菜350g

健康のために1日に食べたい野菜の量は

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{緑黄色野菜} \\ \hline 120\text{g} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{その他の野菜} \\ \hline 230\text{g} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline 350\text{g} \\ \hline \end{array}$$

(小松菜、にんじんなど) (キャベツ、玉ねぎなど)

あと1皿、毎日の食事に野菜料理を!



野菜料理5皿分の料理例



小松菜としめじの
オイスターソース炒め



切り干し大根と
小松菜のサラダ



ヘルシーおから
サラダ



大根の
うすくず煮



にんじんの
シリシリ

できることからチャレンジしましょう あなたの工夫しだいで野菜をたっぷり元気生活!

加熱するとカサが減って食べやすい! ゆでる、煮る、炒めるなど



調理前



ゆでる



調理後



調理前

炒める



調理後

- 具たくさん汁物、鍋物を活用
- つくり置き料理を活用してプラス1皿
- 冷凍や缶詰などの野菜を使って下調理の手間をカット
面倒な下ゆでも電子レンジで簡単に
- 外食でも野菜の多いメニューを選ぶ
- 最後の手段! 野菜100%ジュースで野菜不足を補う

ただし
野菜のかわりには
ならないので、野菜料理も
ちゃんと食べてね!



早寝・早起き・朝ごはん

1日のはじまりの食事「朝ごはん」を食べましょう！

1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。



睡眠 → 起床 → 朝ごはん → 昼ごはん → 夕ごはん → 就寝 → 睡眠

朝ごはんも、**主食・主菜・副菜**をそろえてバランスよく

元気のもと朝ごはんから

● すっきりお目覚め

エネルギー補給により、脳が目覚め、頭のはっきりして集中力ができます。

● 勉強も仕事も効率アップ

睡眠中にさがった体温があがり、午前中の活動を支えます。

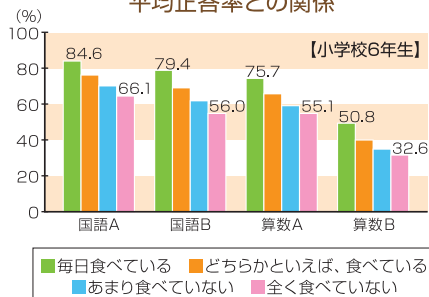
● 快適なお通じ

胃腸が刺激をうけて、排便を促します。

● 生活習慣病の予防

生活リズムが整い、太りにくくなります。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成22年度）
【国語A・算数A】…主として「知識」に関する調査
【国語B・算数B】…主として「活用」に関する調査

オススメ朝ごはんメニュー



鮭のおにぎり + ミネストローネスープ



ロールパン + にんじんのシリシリ + 牛乳

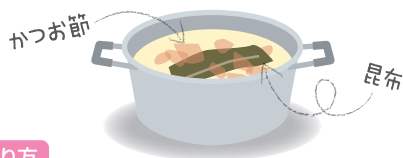
大切なことは、「早起き」をして朝陽をあび、「朝ごはん」を食べて「昼間元気に活動する」ことです。朝ごはんを食べていない人はコップ1杯の牛乳からでも始めてみましょう。

ヘルスマイトのおすすすめレシピ



— 料理の基本は、だしから —

かつおと昆布のだし (一番だし)



作り方

- 鍋に人数分の分量の水と昆布を入れ、10分ほど置く。
- 中火にかけ、沸騰する直前に昆布をとり出す。
- かつお節を加えて、ひと煮立ちしたらすぐに火を止める。
- かつお節が沈むのを待って (2~3分放置)、静かにこす。

※ 材料 / でき上がり150ml (一椀分) ※

水 180ml
 昆布 4cm角 (2g) [水の1%の重量]
 かつお節 4~6g [水の2~3%の重量]

ポイント

- 昆布は煮立てるとめりやえぐみが
出るので、煮立つ直前にとり出す。
- ふたはしない。
- 一番だしのだしがらに、最初の半量の水
を加えて弱火で5~6分煮出してこすと、
二番だしがとれる。

だしの佃煮



作り方

- かつお節はフライパンでから炒りする。
(または電子レンジで水分を飛ばし、細かくする。)
- 昆布はせん切りする。
- 鍋に①②としょうゆ、みりんを1対1の割合で材料が
ひたひたになるように入れ火にかける。
細かい泡が立つほどの火加減で5~10分煮詰める。
- 自然に冷ました後、汁気を軽くきり保存する。

※ 材料 (4人分) ※

- だしをとった後のかつお節
- だしをとった後の昆布
- しょうゆ
- みりん

※ごま、干しサクラエビ、ちりめんじゃこ
などを加えてもおいしくなります。



ひとくちメモ

だしをとった後のかつお節や
昆布も美味しいつくだ煮になります。
ご飯に混ぜておにぎりやお茶漬け
にして食べるのがおすすめです。

調味料の重量の目安

食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml	食品名	小さじ 5ml	大さじ 15ml
	重量 (g)	重量 (g)		重量 (g)	重量 (g)
水・酒・酢	5	15	上白糖	3	9
食塩	6	18	油	4	12
しょうゆ	6	18	マヨネーズ	4	12
みそ	6	18	小麦粉	3	9

具たくさん汁物



里芋の団子汁

4ページのだしで作ってみよう!

作り方

- 1 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして、水にさらしてアクをとる。しめじは石づきをとり、小房にわける。青ねぎは小口切りにする。
- 2 里いもは電子レンジで竹串が通る位まで5~6分加熱し、皮をむく。つぶして小麦粉を混ぜ、小さな団子を作る。
- 3 だし汁で大根、にんじん、ごぼうを、アクをとりながら煮て、やわらかくなったらしめじを加える。
- 4 調味料で味をつけ、里いも団子を加えて2~3分煮る。
- 5 器に盛り、青ねぎを散らす。

1人分

エネルギー 112kcal	塩分 1.3g	野菜量 75g
------------------	------------	------------

材料 (4人分)

里いも	中5コ
小麦粉	大さじ4~5
大根	100g
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
しめじ	1/3パック
だし汁	5カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
青ねぎ	2本



都筑野菜のミネストローネ

作り方

- 1 野菜類はおおよそ1cmの角切り、ベーコンも1cm幅に切る。
- 2 厚手の鍋にオリーブ油を熱し、みじん切りのにんにくを炒め、香りが立ったらベーコンを加えて軽く炒める。
- 3 さらに、にんじん、セロリ、玉ねぎ、ピーマン、トマトの順に加え、炒める。じゃがいもは水気を切り最後に入れる。
- 4 水3カップとコンソメ、ローリエ、オレガノを加え、アクを取りながらしばらく煮る。
- 5 野菜がやわらかくなったら塩、こしょうを加える。

1人分

エネルギー 113kcal	塩分 1.3g	野菜量 145g
------------------	------------	-------------

材料 (4人分)

玉ねぎ	1/2コ
じゃがいも	1コ
にんじん	1/2本
セロリ	1本
ピーマン	1コ
トマト	1コ
ズッキーニ	1/2本
にんにくみじん切り	小さじ1
ベーコン	40g
オリーブ油	大さじ1
コンソメ	2コ
水	3カップ
ローリエ	1枚
オレガノ	少々
塩、こしょう	適宜

洋風味噌汁



一人分		
エネルギー 111kcal	塩分 1.3g	野菜量 30g

材料 (4人分)	
豆腐	1/2丁
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2コ
にんじん	30g
じゃがいも	中2コ
水	3カップ
カットわかめ	5g
ス skimミルク	大さじ4
水	大さじ2
味噌	大さじ2

作り方

- 豆腐は水切りする。
ベーコンは細切り、にんじんはいちょう切りにし、玉ねぎ、じゃがいもは4等分にして薄切りにする。
- ベーコンを炒め、油が出たら①の野菜をいれて炒める。次に豆腐をくずして入れる。
水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 水でもどしたわかめ、水で溶いたスキムミルクを加え、味噌を溶かし入れる。



生活習慣病予防のキーワードは まごわやさしい

すぐれた栄養素を備えた伝統的な和の食材です。
毎日の食事に積極的にとり入れましょう。

まめ

豆腐や納豆などの大豆製品
良質のたんぱく質が豊富

ごま

ゴマやナッツなどの種実類
ビタミン、ミネラルが豊富

わかめ

わかめ、昆布、ひじきなどの海藻類、
ミネラル、食物繊維が豊富

やさい

緑黄色野菜、その他の野菜
ビタミン、ミネラル、
食物繊維の宝庫!

さかな

特にさんまや
いわしなどの青魚
EPAやDHAが豊富

しいたけ

しいたけ、しめじなど
のキノコ類
腸の働きを促進!

いも

ジャガイモ、サトイモ、
サツマイモなど
ビタミン、食物繊維の供給源!

小松菜レシピ

小松菜としめじの オイスターソース炒め



作り方

- 1 小松菜を1cm程度に切る。ボールに入れ、塩を加えサッとまぜ、少し置く。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- 2 中華鍋に油を入れて熱し、しめじを入れ、弱火で炒める。しめじの表面が水気をおび、香りが出てくるまで、じっくりと炒める。
- 3 ②のしめじにオイスターソースを加えて炒める。さらに小松菜を加え、強火にして炒め合わせる。小松菜がしんなりとなり始めたらこしょうをふり入れる。

1人分

エネルギー 69kcal	塩分 0.7g	野菜量 100g
-----------------	------------	-------------

材料 (4人分)

小松菜 …………… 大1束
しめじ …………… 大1パック
こしょう …………… 少々
オイスターソース… 大さじ1
塩 …………… 1つまみ
サラダ油 …… 大さじ1・1/2



切り干し大根と小松菜のサラダ



作り方

- 1 切り干し大根はぬるま湯で戻しさと茹で食べやすい大きさに切っておく。
- 2 小松菜は茹でて、食べやすい大きさに切っておく。
- 3 わかめは水で戻して食べやすい大きさに切り熱湯をかけて水気を切っておく。
- 4 サクラエビは熱湯をかけて細かく切っておく。
- 5 ボールでAを混ぜ合わせ①・②・③を加えて器に盛り④を散らす。

1人分

エネルギー 172kcal	塩分 1.2g	野菜量 70g
------------------	------------	------------

材料 (4人分)

切り干し大根(干) …… 20g
小松菜 …………… 200g
わかめ(乾) …………… 5g
干しサクラエビ …… 5g
すりごま …………… 大さじ4
マヨネーズ …… 大さじ4
A しょうゆ …… 大さじ1
酢 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1/2



小松菜入りケーキ



※※ 天板1枚分 ※※

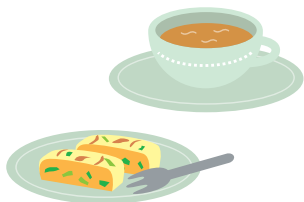
エネルギー 1650kcal	塩分 3.4g	野菜量 100g
-------------------	------------	-------------

材料 (25×25cmの天板1枚分)

薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ2
小松菜	100g
卵	2コ
バター	50g
牛乳	50ml
砂糖	70g
干しサクラエビ	20g

作り方

- 1 小松菜は茹でて、細かく刻んでおく。
- 2 干しサクラエビは、乾煎りしておく。
- 3 卵をボールに割り入れ軽く泡立て3回に分けて砂糖を加えなめらかにする。
- 4 ③のボールに①の小松菜、薄力粉とベーキングパウダーを振るい合わせたもの、牛乳、溶かしバター、②のサクラエビを加えさっくりと混ぜる。
- 5 オープンの天板にクッキングシートをしき、④を流し入れ、180度で15分～20分焼く。
- 6 ケーキが冷めたら食べやすい大きさに切り分ける。



都筑野菜小松菜の魅力

都筑区内でたくさん栽培されている小松菜は、年間を通して食べられる緑黄色野菜です。しゃきしゃきとした茎と柔らかな葉をもち、アクが少なく、煮ても炒めてもおいしくいただけます。ビタミン、ミネラル特にカルシウムを手軽に補給することができます。

カルシウム
たっぷり!



カルシウムを多く含む食品

○ …おおよその1回分にふくまれるカルシウム量

牛乳・乳製品



牛乳
200ml

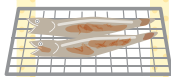
220mg



ヨーグルト
100g (1個)

120mg

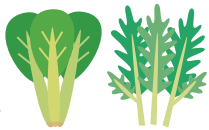
小魚



ししやも
40g

140mg

緑黄色野菜



小松菜
80g

136mg

春菊
80g

96mg

大豆製品



木綿豆腐
100g

120mg

海藻類



ひじき
10g

140mg

野菜たっぷりボリューム副菜

大根のうすくず煮



作り方

- ① 大根は2cm角に切り、にんじんは大根より小さい角切りにする。生しいたけは石づきをとり、にんじんと同じくらいの大きさの角切りにする。
- ② だし汁を温め、①を入れて煮立ったら火を弱めて5～6分煮、Aを加え、鶏ひき肉を入れてほぐす。
- ③ アクをとり、野菜が柔らかくなるまで煮、グリーンピース、しょうゆを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛り、おろし生姜を添える。

1人分

エネルギー 76kcal	塩分 1.5g	野菜量 110g
-----------------	------------	-------------

材料 (4人分)

大根	300g
にんじん	100g
生しいたけ	60g
鶏ひき肉	60g
グリーンピース(冷凍)	40g
だし汁	3カップ
塩	小さじ2/3
A みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
生姜	少々
片栗粉	小さじ2

にんじんのシリシリ



作り方

- ① にんじんは、斜めうす切りにしたものをせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。
- ③ ツナ缶を汁ごと加え、よく炒める。
- ④ しょうゆととき卵を加えてよく混ぜ、炒める。

1人分

エネルギー 119kcal	塩分 0.4g	野菜量 70g
------------------	------------	------------

材料 (4人分)

にんじん	2本分
ツナ缶	1缶
卵	1コ
しょうゆ	少々
サラダ油	少々



ひとくちメモ

スライサーでせん切りにすることから、沖縄ではシリシリ～と言うそうです。甘味がでて、野菜嫌いの子どもでも食べやすい便利な常備菜です。

ヘルシーおからサラダ



作り方

- 1 おからは電子レンジに5分かけて水分をとばし冷ましておく。
- 2 野菜はせん切りにし、塩をふりしんなりさせる。
- 3 マヨネーズ、酢、砂糖を混ぜ合わせる。
- 4 混ぜ合わせた③の中に、かにかまぼこをほぐし入れ、次いでしぼった野菜を入れて混ぜる。
- 5 最後におからを入れて混ぜる。
- 6 器に盛りパセリを飾る。

1人分

エネルギー 116kcal	塩分 0.5g	野菜量 56g
------------------	------------	------------

材料 (4人分)

おから	100g
にんじん	1/2本
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/4本
塩	少々
かにかまぼこ	5本

【合わせ調味料】

マヨネーズ	大さじ2
酢	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1・1/2
パセリ	適宜

ポイント

おからを先に入れると他のものが混ざらないので順番は守ること。

かぼちゃグラタン



作り方

- 1 かぼちゃは種を除き、2cm角に切り電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、こしょうをふる。
- 2 ハムは1cm角に切る。ピーマンは薄い輪切りにする。
- 3 クリームコーンと牛乳を混ぜ合わせる。
- 4 グラタン皿にかぼちゃをならべ、③をかぶせるようにかけ、ハム、とろけるチーズ、ピーマンの順にのせる。
- 5 オープントースターで10～15分程度、チーズが溶けるまで焼く。

1人分

エネルギー 252kcal	塩分 1.2g	野菜量 110g
------------------	------------	-------------

材料 (4人分)

かぼちゃ	400g
ハム	3枚
ピーマン	1コ
クリームコーン缶	1缶 (230g)
牛乳	60ml
とろけるチーズ	60g
こしょう	適宜



食生活等改善推進員 (ヘルスマイト) をご存知ですか…?



「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、
栄養・運動・休養のバランスのとれた健康づくりを地域に
普及するためのボランティア活動を行っている全国的な団体です。

都筑区ヘルスマイトは、

「お元気ですね おとなりさん 声かけあって 健康ライフ」



を合言葉に地域でのふれあいを深めながら、健康づくりの発信基地となることを
目指して活動しています。皆さんもヘルスマイトになって、いっしょに活動しませんか？

主な活動

自主的な活動

- 区民祭りへの参加
- 地域からの依頼事業
- ウォーキングなど



横浜市からの委託事業

- 妊婦料理教室
- 男性のための健康講座など

日本食生活協会からの委託事業

- おやこの食育講座など

研修

定例研修会 / 講演会 / 施設見学



ヘルスマイトになるには…?



都筑福祉保健センターで開催される養成講座 (全12回) を受講し、
所定の課程を修了すると、食生活等改善推進員会に入会することが
できます。

※セミナーの募集は、毎年4月の広報よこはま都筑区版でご案内しています。