

ヘルスマイトの

野菜たっぷり!! 簡単クッキング



亀山市



こんにちは!

亀山市食生活改善推進員（愛称はヘルスマイト）です。

ぜひ、この冊子を参考にして頂き、健康づくりに活用して頂ければ幸いです。また、亀山市ホームページでは料理講習会でのレシピをご紹介していますので是非ご覧になってください。

http://www.city.kameyama.mie.jp/kenko/ken_fuku/ryouri.html

亀山市食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは

「健康づくりは家庭から」、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、自分や家族、お向いさん・お隣さんそして地域の食生活改善（食育）を目指し、生活習慣病予防調理実習、各種料理教室等の開催を通じて地域に応じた健康づくり活動を展開し、食生活改善の輪を広げています。

野菜を1日5皿食べよう!

生活習慣病予防のために必要な野菜摂取量は1日350g以上とされています。

【野菜350gのめやす】

緑黄色野菜は、両手に1杯もしくは2皿（120g以上）



淡色野菜は、両手に2杯もしくは3皿（230g以上）



いろいろな野菜料理を食べましょう



温野菜



具だくさん味噌汁



炒め物



生野菜

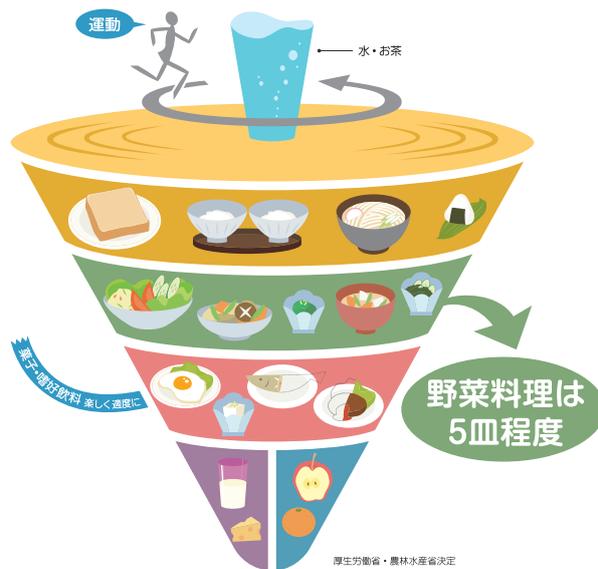


煮物



和え物

■食事バランスガイドでみると



料理のポイント

分量を正しくはかりましょう!

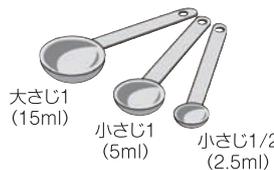


おいしい料理を作るには、素材や調味料を正しくはかることが大切です。ちょっと面倒かもしれませんが、このひと手間がおいしく作るコツです。

調味料は、計量カップや計量スプーンを使って正しくはかりましょう。



大さじ1は“すりきり”ではかります



大さじ1 (15ml)

小さじ1 (5ml)

小さじ1/2 (2.5ml)



栄養バランスの摂れた食事を1日3食、しっかり摂りましょう!!



旬の食材カレンダー

春

【3～5月頃】

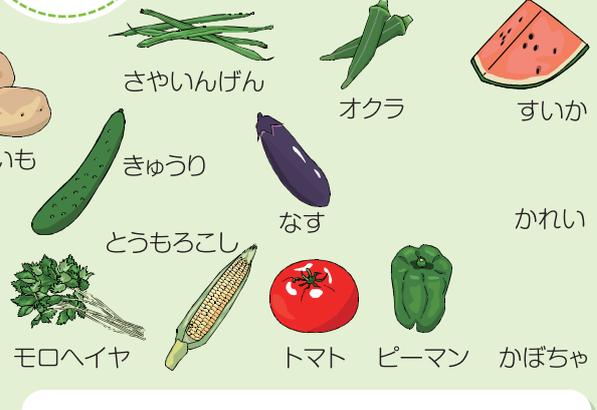


春の野菜

鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹き
の香りが春の訪れを感じさせてくれます。

夏

【6～8月頃】

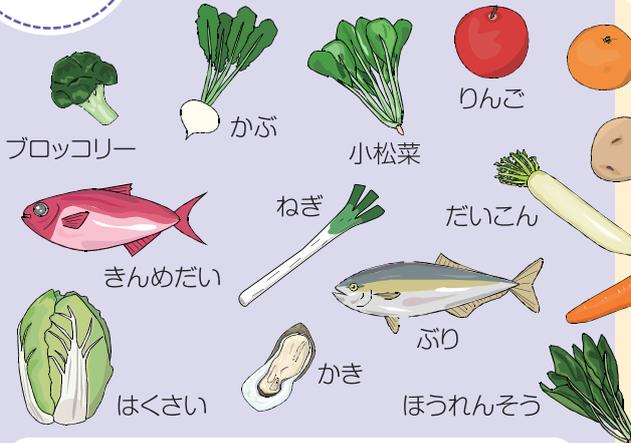


夏の野菜

ほてった体を冷やす作用や、夏バテに負けないよう、スタミナがつくように調整してくれます。暑さで奪われやすいビタミンCも豊富です。

冬

【12～2月頃】



冬の野菜

冬の野菜には、根菜、小松菜、ねぎなど、体を温める作用があります。

秋

【9～11月頃】



秋の野菜

実りの秋。秋の野菜は体にやさしく、辛みや塩味の効いた夏の料理で疲れ気味の胃や腸の調子を整えてくれます。

ひとくちメモ

昔から「旬のもの」を食べるのが体に良いと言われています。例えば、冬には冬の野菜を摂る方が、おいしいのはもちろん、栄養価も高いのです。できる限り「旬のもの」を食卓に取り入れ、身体も心も健康になりましょう。

春キャベツとあさりのしょうが蒸し

あさりのうま味とごま油としょうがの香りで、キャベツの味が引き立ちます。



一人分栄養量

エネルギー 52kcal

たんぱく質3.3g

脂質2.3g

塩分1.3g

材料

(2人分)

春キャベツ……………200g
あさり(殻つき)……………150g
ごま油……………小さじ1/2
しょうが……………20g
青ねぎ……………適宜

かけだれ

① { しょうゆ……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
ごま油……………小さじ1/2



作り方

- ① あさりは殻同士をこすり合わせて、きれいに洗っておく。
- ② キャベツはざく切り、しょうがはせん切りにする。
青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油としょうがを入れて熱し、香りが出たところでキャベツを入れて炒める。
- ④ キャベツがしんなりしたら、あさりをのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
あさりの口が開いたら出来上がり。器に盛り青ねぎを散らす。
- ⑤ かけだれの①の調味料を合わせてかける。



ヘルスマイトのワンポイントアドバイス

- ・あさりを洗う時に大根おろしと一緒にに入れて、こすり合わせて洗うときれいになりますよ。
- ・キャベツの芯は捨てずに縦に薄く切って使ってくださいね。



新じゃがいものごま酢和え

じゃがいもをせん切りにすることで、ごまの味が良くからみ、じゃがいものシャキシャキ感が味わえます。



一人分栄養量

エネルギー 90kcal

たんぱく質2.3g

脂質3.2g

塩分0.8g

材料

(2人分)

新じゃがいも……………70g
にんじん……………15g
三つ葉……………1/4束
生しいたけ……………1・1/2枚
油あげ……………1/4枚

ごま酢

白ごま……………大さじ1・1/4
薄口しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2強



作り方

- ① じゃがいもは、皮をむき、せん切りにして、水につけて水気をきる。
- ② にんじんは、皮をむいて、せん切りにする。
- ③ 熱湯に塩少々を入れ、にんじんから入れて茹で、その中にじゃがいもも入れサッとくぐらせる。ざるに上げて、よく水気をきる。
- ④ 三つ葉は、熱湯にくぐらせて3cmの長さに切る。
- ⑤ 生しいたけと油あげは網で焼く。
- ⑥ すり鉢に白ごまを入れてすり、Aの調味料を入れ③④⑤の具材を和える。



ヘルスメイトのワンポイントアドバイス

- ・じゃがいものせん切りは、できるだけ細く切るのがポイント。スライサーを使うと便利です。又、じゃがいもは茹ですぎないように。
- ・生しいたけと油あげを焼くのにフライパンで焼いても良いですよ。



夏野菜といっしょに

豚しゃぶヨーグルト味噌ソースかけ

暑い日でもサッパリと食べることができ、乳製品を使っているのでも、骨粗しょう症予防にもなります。



一人分栄養量

エネルギー 162kcal

たんぱく質15.0g

脂質8.4g

塩分0.6g

材料

(2人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ肉)・・・100g
ミニトマト・・・4個
レタス・・・60g
白長ねぎ・・・30g
さけるチーズ・・・20g
レモン輪切り・・・2枚

ヨーグルト味噌ソース

④ プレーンヨーグルト・・・50g
みそ・・・6g
砂糖・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々



作り方

- ① 豚もも肉は熱湯にくぐらせ火を通し、ざるに上げて冷ます。
- ② ミニトマトは半分に切る。レタスは千切りにする。長ねぎは5cm長さの細切りにする。
さけるチーズは、さいておく。
- ③ ④の調味料を合わせて、よく混ぜてソースを作る。
- ④ 器に②の野菜と、チーズ・豚肉を盛り付け③のソースをかける。



ヘルスマイトのワンポイントアドバイス

- ・豚肉は茹ですぎないようにしてくださいね。
- ・白長ねぎは細切りにして水につけると、パリッとなり、歯ごたえがよくなります。



ビタミン補給に 夏野菜の和えもの

夏野菜をたっぷり使った和えものです。



一人分栄養量

エネルギー 83kcal

たんぱく質2.8g

脂質3.4g

塩分0.5g

材料

(2人分)

オクラ……………2本
かぼちゃ……………70g
さやいんげん……………4本
なす……………小1本
みょうが……………1/2本

白ごま……………小さじ1・1/3
砂糖……………小さじ1/3
④ { しょうゆ……………小さじ1
だし汁……………小さじ1



作り方

- ① オクラ・さやいんげんは茹でて、冷水にとって、ななめ切りにする。
- ② かぼちゃは皮をむいて、太目の千切りにして、茹でる。
- ③ なすは、たて半分に切って茹で、食べやすい大きさに切る。
- ④ すり鉢に白ごまを入れてよくすり、④の調味料を入れて①②③の野菜を和える。
- ⑤ 器に盛り、みょうがの細切りをのせる。



ヘルスメイトのワンポイントアドバイス

- ・オクラは塩少々で板ずりしてから茹でると色よく仕上がります。
- ・なすは半分に切った後、すぐに水につけ(約10分程度)アク抜きをください。
- 又、なすを耐熱皿にのせて、ラップをかけ電子レンジで加熱しても良いですよ。(500Wの場合、約2分)



きのこたっぷり! さけのホイル焼き

きのこが入った低カロリーなメニューです。
ピーマン・パプリカで色鮮やかに季節感あふれるホイル焼きです。



一人分栄養量

エネルギー 129kcal

たんぱく質12.8g

脂質6.6g

塩分0.9g

材料

(2人分)

生鮭……………2切れ(100g)
しめじ……………40g
えのき……………1/3袋
青ピーマン……………小 1個
赤パプリカ……………1/6個
レモン輪切り……………2枚
塩・サラダ油……………少々

ミックスみそ……………10g
酒……………大さじ2/3

① { マヨネーズ……………大さじ2/3
しょうが(みじん切り)…大さじ1/2
一味とうがらし……………少々
アルミホイル



作り方

- ① 鮭に薄く塩をして、しばらく置いてから、ペーパーで水気を取る。
- ② しめじ、えのきは石づきを取り、ほぐす。ピーマン・パプリカはせん切りにする。
- ③ みそを酒でのばし、①の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、鮭の皮のほうを下にして入れ、皮がカリカリになるまで焼き、裏返して焼いて取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで、②のきのこを炒め、③を加えて混ぜてソースを作る。
- ⑥ アルミホイルを舟形に作り、鮭のをせ⑤のソースをかけて、ピーマン・パプリカをかざり、レモン輪切りをのせて、オーブントースターで2~3分焼く。



ヘルスマイトのワンポイントアドバイス

- ・鮭の皮をカリカリになるまで焼くと、香ばしく食べられます。
- ・鮭を焼いたフライパンで洗わずに、きのこを炒めると魚の旨味が付くので、魚を焼く時、焦がさないように注意してくださいね。
- ・一味とうがらしは好みで調整して下さい。



カルシウムたっぷり 小松菜の厚揚げ白和え

豆腐の代わりに厚揚げを使うことで、豆腐の水切りいらずで簡単に作れます。



一人分栄養量

エネルギー 114kcal

たんぱく質6.6g

脂質6.7g

塩分0.8g

材料

(2人分)

小松菜……………100g
塩・しょうゆ(下味用)……少々
カニかまぼこ……………2本
生しいたけ……………1枚

厚揚げ……………60g
① { 白練ごま……………10g
砂糖……………大さじ1
薄口しょうゆ……………小さじ1



作り方

- ① 小松菜はよく洗い、塩少々を入れて茹でた後、水に取り、水気をしぼる。
小松菜を3cm長さに切り、しょうゆ少々をふって、もう一度しぼる。
- ② カニかまぼこは長さを半分に切って裂く。
- ③ 生しいたけは焼いて細切りにする。
- ④ 厚揚げは熱湯にサッと通して油抜きし、粗くきざみ、すり鉢ですりつぶし、
①の調味料を加えて混ぜ、①・②・③を和える。



ヘルスメイトのワンポイントアドバイス

- ・小松菜の代わりにほうれん草を使ってもおいしくできます。
- ・色どりに茹でたにんじんを少し入れるのもおすすめです。



身体も温まる 冬野菜たっぷりポトフ

いろいろな食材が入ってボリューム感たっぷりです。寒い日は、温かいものを食べると体も心もポッカポッカになります。煮込むことで野菜の甘味が出ておいしさが増します。



一人分栄養量

エネルギー 95kcal

たんぱく質2.7g

脂質3.5g

塩分0.9g

材料

(2人分)

じゃがいも……………100g	〔コンソメの素(固形)……2/3個
かぶ……………140g	水……………350cc
にんじん……………30g	
白菜……………80g	パセリ……………少々
ベーコン……………1枚	コショウ……………少々



作り方

- ① じゃがいも・かぶ・にんじんは皮をむき、乱切りにする。
- ② 白菜は大きめのザク切り、ベーコンは2cm巾に切る。
- ③ 鍋にベーコンを入れ炒める。次にじゃがいも・にんじんを加え炒める。水とコンソメを入れて煮る。少し後で、かぶと白菜を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮て、仕上げにコショウで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



ヘルスメイトのワンポイントアドバイス

- ・ベーコンを炒める時は弱火で炒めてください。
- ・野菜を煮込む時は蓋をすると水分の蒸発を防ぎます。
- ・中味の野菜は好みでアレンジして下さい。ベーコンの代わりに鶏肉でもおいしくできます。(おすすめです)



大根たっぷり みぞれ汁

とろみを付けることで汁が冷めにくく、しょうがの風味で塩分控えめ・体も温まります。



一人分栄養量

エネルギー 36kcal

たんぱく質2.4g

脂質1.3g

塩分0.8g

材料

(2人分)

絹ごし豆腐……………80g
だいこん……………100g
あさつき……………10g
だし汁……………250cc
おろししょうが……………少々

塩……………小さじ1/4
しょうゆ……………小さじ1/3
① { 片栗粉……………小さじ2/3
水……………小さじ2



作り方

- ① 大根はすりおろし、ざるで水気を軽く切る。豆腐は角切りにする。あさつきは、小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて温め、塩・しょうゆで調味し、豆腐と大根おろしを入れ、煮立ってきたら、①の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 器に盛り、あさつきとおろししょうがを添える。



ヘルスメイトの ワンポイントアドバイス

- ・大根はよく洗い、皮付のまますりおろすとエコになります。





亀山市は健康都市連合に 加盟しています

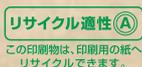
健康都市連合は、WHO（世界保健機関）が提唱する健康を個人の責任のみとしてとらえるのではなく、都市の環境そのものを健康にしようとする、「健康都市」という考え方に基つき健康都市づくりに取り組む都市間の国際的なネットワークで、国際的な協働を通して健康都市の発展のための知識や技術を開発することを目的としています。

亀山市健康福祉部健康推進室

亀山市総合保健福祉センター「あいあい」（亀山市羽若町545）

TEL：0595-84-3316 FAX：0595-82-8180

（平成25年3月作成）



R100

古紙パルプ配合率100%再生紙を使用しています