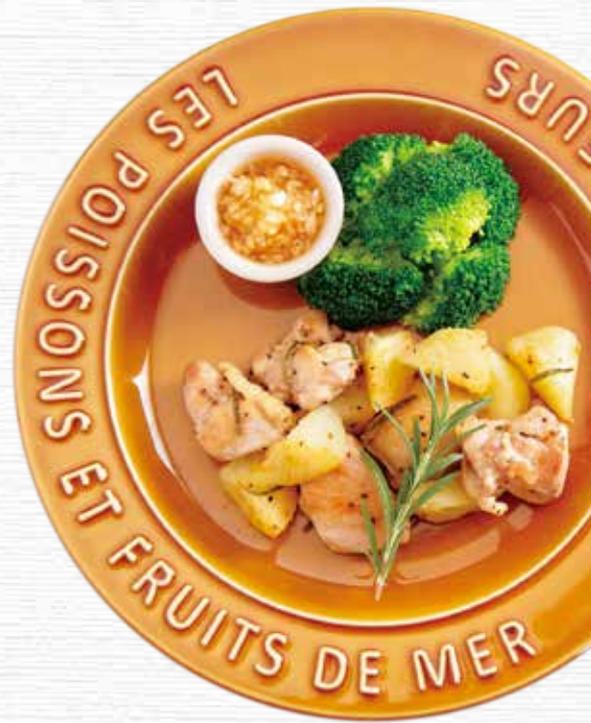




バランスの良い食事で
肥満・生活習慣病を改善！



健康応援レシピ

HEALTH SUPPORT

Recipe

Recipe 13 課題解決レシピ13

疲労回復レシピやコレステロール値改善レシピ

美肌効果のレシピまで
「主食」「副菜」「主菜」をバランス良く提案

Recipe 9 旬の野菜レシピ9

野菜を美味しく食べるための素材の味を活かしたレシピ

美味しい野菜の栄養価はもちろん、
選び方や保存方法まで教えます



こんにちは
全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部です。

全国健康保険協会は、当協会に加入されている皆さまの健康を守るために、さまざまな事業に取り組んでいます。

今、日本の医療保険制度はさまざまな課題に直面しています。2025年には団塊の世代の方々が全員75歳以上となり、さらに医療費が拡大することが想定されています。国は、医療保険制度の重点化や効率化に向けた議論を進めるとともに、地域包括ケアシステムの構築を推進するなど、医療・介護は大きな転換期を迎えています。

また、平均寿命が延び、健康寿命が注目されるようになり、個々の健康に対する意識も高まっています。

そのような中、全国健康保険協会長野支部では、健診・保健指導の充実・実施や、健康宣言事業をはじめとした加入事業所とのコラボヘルスの推進、効率的な医療サービスの実現に向けて地域の医療供給体制への働きかけなどに積極的に取り組んでいます。

今回の「健康応援レシピ」は、当協会に加入された皆さまが、より健康で充実した毎日を過ごせるよう、皆さま自身で「健康づくり」に取り組むことを目指して制作いたしました。バランスの良い食事により、肥満や生活習慣病は予防・改善できます。ぜひご自宅でご活用ください。



バランスの良い食事で
肥満・生活習慣病を改善!

健康応援レシピ

HEALTH SUPPORT RECIPE

INDEX

課題解決レシピ 2

疲労回復レシピ	4
コレステロール値改善レシピ	6
低カロリー満腹レシピ	8
ミネラルたっぷり弁当	10
花粉症対策レシピ	12
食中毒予防のお弁当	14
紫外線に負けない美肌レシピ	16
スタミナアップレシピ	18
食物繊維たっぷりレシピ	20
免疫力アップ!風邪予防レシピ	22
胃腸に優しいレシピ	24
乾燥食材レシピ	26
中性脂肪改善レシピ	28

旬の野菜レシピ 30

旬の野菜年間カレンダー	32
とうもろこし	34
かぼちゃ	36
なす	38
きのこ	40
春菊	42
カリフラワー	44
たまねぎ	46
ピーマン・パプリカ	48
トマト	50

長野県の伝統食材レシピ 52

野沢菜	52
凍り豆腐	53

笑顔で暮らす未来のために 54

体重・血圧記録用グラフ	56
-------------	----

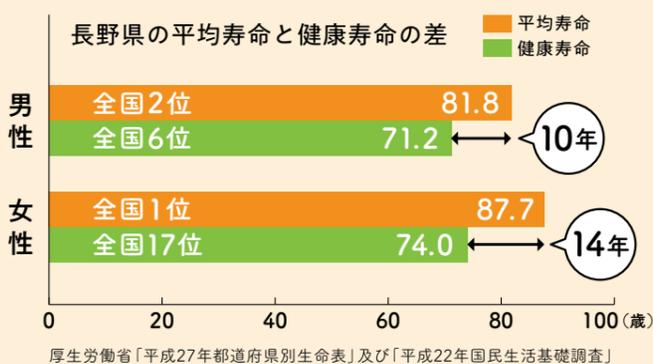


課題解決レシピで 今日よりも明日、もっと元気に



「平均寿命」に対し、「健康寿命」という考え方があるのをご存じですか。健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。2000年にWHOが健康寿命を提唱して以降、いかに健康に生活できる期間を延ばすかが大きな課題となっています。

「健康寿命」を延ばすためには、肥満や生活習慣病などの予防が重要です。すでに生活習慣病、もしくは予備群となっている方は、それぞれの状況に合わせた「課題解決レシピ」で、健康な自分を取り戻しましょう。



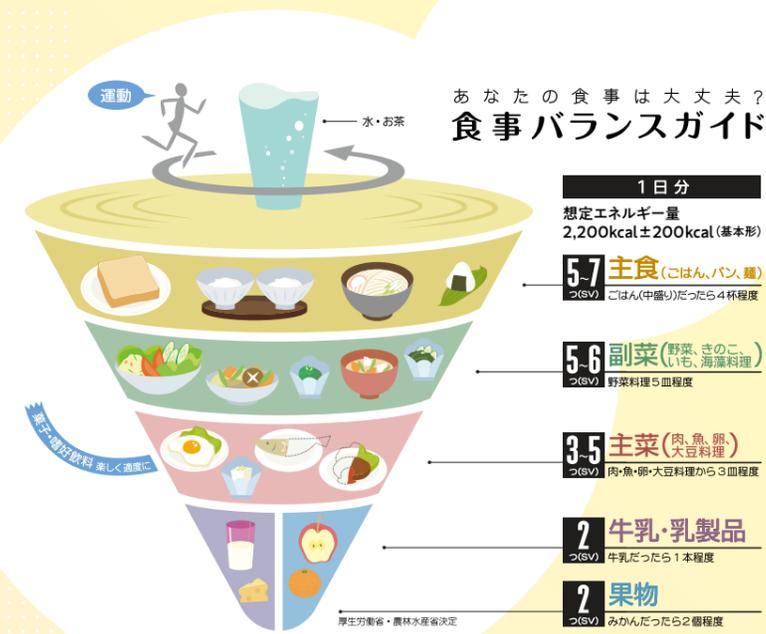
長野県の平均寿命と健康寿命

長野県の平均寿命は全国でもトップクラスを維持していますが、健康寿命と比べて大きな差があります。男性で約10年、女性で約14年、「健康でない期間」があるということです。

1日3食バランス良く 食べることもっとも大事

健康寿命を延ばすために「食」は非常に重要です。偏った食生活を続けていると、肥満や生活習慣病などのリスクが高まります。バランスの良い食事を1日3食とること。その食事の積み重ねが健康な体を作ります。

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どのくらい」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループから料理(食品)を組み合わせ、バランスの良い食生活を心がけましょう。



【つ(SV)とは】料理の分量を1つ(SV※)という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。※SV(=サービング)とは食事の提供量の単位の略です。

- ！朝食は1日の始まり!しっかり食べよう
- ！1日の食事を振り返ってバランスをチェック
- ！塩分の摂りすぎには注意して
- ！野菜は1日350gを目標にしよう



信州ACEプロジェクトをご存じですか

信州ACE(エース)プロジェクトとは、長野県が展開する「健康づくり県民運動」の名称です。ACEは、脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康寿命を目指す思いを込めています。



Action(体を動かす)で、生活習慣病を予防し、体の機能低下や認知症を防ぐことができます。忙しくてなかなか運動ができないという人は、階段の利用や徒歩通勤、散歩や掃除など、毎日の生活を少し変えることで効果が期待できます。まずは「歩く」ことから始めてみましょう。



Check(健診を受ける)は、自分の体の状況を知る上でとても大切です。特定健診は生活習慣病の早期発見・早期治療を目的に行われていますので、必ず毎年受診しましょう。「自分は大丈夫」という思い込みで自分の健康は守れません。健診を活用して健康な毎日を過ごしましょう。



Eat(健康に食べる)ことは、毎日楽しく健康に過ごすために重要な役割を担っています。毎日3回食事をすると、1年間で1,000食以上、生涯で80,000食以上食べることになります。その1回を大切に、バランスの良い食事を心がけましょう。その積み重ねが健康な体をつくれます。



疲れがとれないと感じている方におすすめ!

疲労回復レシピ

野菜の
使用量
165g

Menu

- [主食] ご飯(150g)
- [主菜] 焼き鮭
- [副菜] 野菜の梅和え
蒸しなす

最近なんだか体がだるい、食欲がない、といった症状がある方は自律神経調節機能が低下することにより疲れが溜まっています。疲労をそのままにしておくと、微熱や胃痛、頭痛やめまいといった症状につながることも。「疲れたな」と思ったら、疲労を回復させる栄養補給と休養が大切です。

焼き鮭

調理時間
15分

[材料(1人分)]
塩鮭 80g

- ① 魚焼きグリル、またはフライパンで塩鮭を焼き完成。



豆知識

鮭には疲労回復に欠かせない栄養素である**ビタミンB₁**が多く含まれています。さらに良質な**たんぱく質**も豊富で、たんぱく質の吸収・消化を助ける**ビタミンB₁、B₂、D、E、B₆**も多く含みます。

野菜の梅和え

調理時間
10分

[材料(1人分)]
切干だいこん 5g(戻して30g)
小松菜 30g
ホタテ缶(汁を切って) 10g
梅干(種を取って) 1/2個(5g)

- ① 切干だいこんは10分ほど水で戻す。小松菜は3cm幅程度に切る。梅干は包丁でたたいてペースト状にする。
- ② 沸騰したお湯で小松菜と切干だいこんを茹で、茹で上がった後流水で冷やす。
- ③ 野菜の水気を切り、ホタテ缶、梅干と混ぜ合わせて完成。



豆知識

小松菜は**カルシウム**を多く含んでいます。カルシウムは筋肉の収縮に関わっているため、不足すると足がつったり手足のしびれが出やすくなります。梅に含まれる**クエン酸**は、腸管内でカルシウム等のミネラルを吸収しやすくする作用があるので、小松菜と一緒に食べるとより効果的です。

蒸しなす

調理時間
20分

[材料(1人分)]
なす 中1個(80g)
長ねぎ 1/4本(20g)
しょうが 10g
★酢 小さじ2(10g)
★しょうゆ 小さじ1(6g)
★ごま油 小さじ2(8g)
★水 30cc

- ① 長ねぎ、しょうがを粗みじん切りにする。なすはへたを落として縦半分に切り、へた側を残して5mm幅程度の切り込みを入れる。
- ② 鍋に水、長ねぎ、しょうがを入れて火にかける。長ねぎとしょうがが煮えたら、酢・しょうゆ・ごま油を加えて沸騰したら火を止める。
- ③ なすを蒸す。蒸し上がった後、②に浸して味を染み込ませて完成。



豆知識

なすの皮には抗酸化作用によって動脈硬化を予防する働きのある**アントシアニン**が含まれています。なるべく皮はむかずに調理するのがおすすめです。しょうがに含まれる**ショウガオール**には食欲増進作用と体を温める効果があります。長ねぎに含まれている**硫化アリル**にはビタミンB₁の吸収を促進する効果があります。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ご飯(150g)	252	3.7	0.4	55.6	0.4	0
焼き鮭	150	17.9	8.9	0.1	0	1.4
野菜の梅和え	33	3.1	0.1	5.4	1.8	0.6
蒸しなす	105	1.7	8.0	6.4	2.4	0.9
1食あたり	540	26.5	17.5	67.5	4.6	2.9



- 鮭に含まれる塩分はさまざまです。塩分の摂りすぎにならないよう注意して使い分けましょう。
100g中に含まれる鮭の塩分
■ 生鮭 0.2g ■ 塩鮭 1.8g ■ 新巻鮭 3.0g
- 梅干やホタテ缶などの塩蔵品は、味付け用に使うと塩分の摂りすぎを防げます。



HEALTH SUPPORT RECIPE No.2

悪玉コレステロールを減らしたい方に

コレステロール値改善レシピ

野菜の使用量
168g

Menu

[主食] うどん

[主菜・副菜] 豆乳鍋

[副菜] さつまいもと
りんごのホイル焼き

最近ちょっと太ってきた、
健診でLDLコレステロールが高いと言われた方は
動脈硬化へのリスクが高まっています。
LDLコレステロールは別名、悪玉コレステロール。
120mg/dl以上になると危険信号です。
悪玉コレステロールを抑えて
善玉コレステロールといわれるHDLコレステロールを
増やす食事を心がけましょう。

豆乳鍋

[材料(1人分)]

ぶり	1切(60g)
白菜	70g
にんじん	1/5本(30g)
しめじ	1/3袋(30g)
えのき茸	1/3袋(35g)
昆布	1g
しょうが	2g
豆乳	50cc
水	70cc
みそ	小さじ1と1/2(10g)

調理時間
20分

- ① 昆布は布で拭き、のれん状にハサミを入れる。鍋に分量の水を入れ、昆布を加えて戻す。(30分程おく ※調理時間に含まない)
- ② ぶりは食べやすい大きさに切る。白菜は芯と葉に分けて食べやすい大きさに切る。にんじんは皮をむき、3mm幅程度の輪切りにする。しめじとえのき茸は石づきを取り、食べやすい大きさに手でほぐす。しょうがは薄切りにする。
- ③ 昆布を浸してある鍋に白菜の芯、にんじん、しょうがを入れて火にかける。鍋底が煮立ってきたら昆布を取り出す。
- ④ ぶりを加える。ぶりに火が通ったらしめじ、えのき茸、白菜の葉を加える。野菜に火が通るまで蓋をして煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったらみそを溶かす。豆乳を加えて全体を混ぜ合わせる。豆乳が温まったら完成。



豆知識

LDLコレステロールを上げやすい食品は、牛肉や豚肉などの動物性食品や、卵、乳製品、バターやラードなど飽和脂肪酸の多い食品です。逆にLDLコレステロールを下げやすい食品は青魚や大豆製品、植物性の油など不飽和脂肪酸が多い食品。豆乳鍋に入れるぶりや豆乳は、不飽和脂肪酸が多い食品で抗酸化作用のある**ビタミンE**も豊富に含まれています。にんじんに含まれる**β-カロテン(ビタミンA)**は酸化されやすい不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあります。皮に近い部分にカロテンを多く含むので、できるだけむかずに調理するとよいでしょう。**食物繊維**が豊富なきのこは、体内でのコレステロールの合成を抑制する作用があります。

うどん

[材料(1人分)]

うどん(ゆで)	200g
豆乳	50cc
水	100cc
みそ	小さじ1弱(5g)

調理時間
10分

- ※鍋の締めとして作ります。
鍋を食べ終わったら、
水と豆乳を加えてみそを溶かす。
うどんを加えて温まったら完成。



さつまいもとりんごの ホイル焼き

[材料(1人分)]

さつまいも	小1/2個(60g)
りんご	中1/6個(40g)

調理時間
20分

- ① さつまいもは厚さ1cm程度のいちょう切りにする。りんごはくし切りにして芯を取り、皮が付いたまま厚さ1cm程度に切る。
- ② ①をホイルに包み、フライパンに入れて蓋をして弱火で焼く。15分程火をかけ、さつまいもに火が通ったら完成。



豆知識

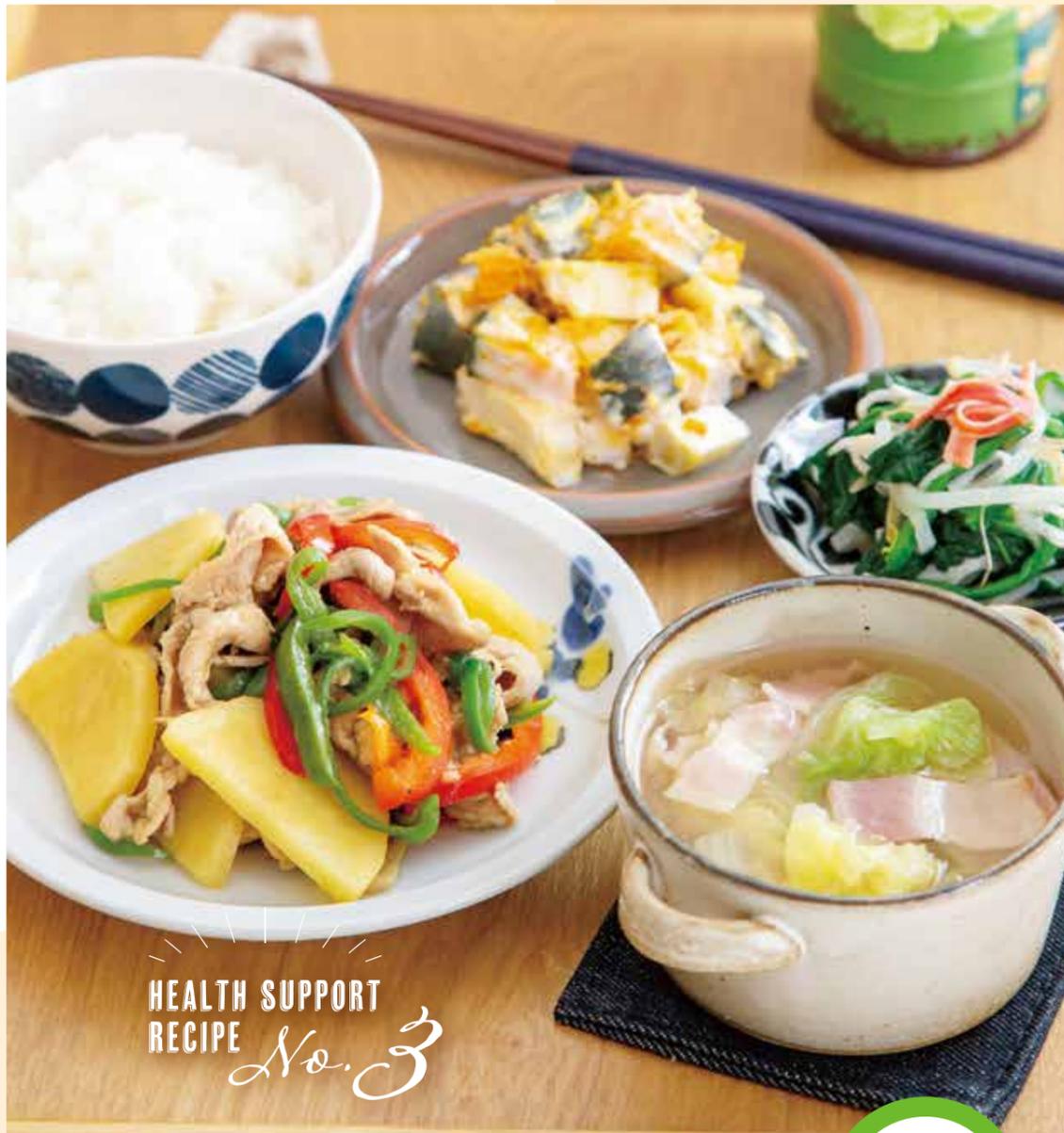
ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEには抗酸化作用があり、酸化されやすい不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあります。さつまいもは**ビタミンC**が豊富な上、**β-カロテン(ビタミンA)**や**ビタミンE**も含むため、LDLコレステロール値異常の解消に効果があります。りんごに豊富に含まれる**食物繊維**には、体内でのコレステロールの合成を抑制する作用があります。

栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
うどん	210	5.2	0.8	43.2	1.6	0.6
豆乳鍋	229	18.3	12.6	12.8	4.5	1
さつまいもとりんごの ホイル焼き	108	0.6	0.4	26.4	2	0
1食あたり	547	24.1	13.8	82.4	8.1	1.6



- 主食で食べる麺やパンには塩分が含まれているので注意が必要です。
ご飯1杯 ……………0g
食パン1枚 ……………0.8g
うどん(ゆで)1人分 ……………0.6g
干しうどん(ゆで)1人分 ……………1.0g
そうめん(ゆで)1人分 ……………0.4g



HEALTH SUPPORT RECIPE No. 3

この頃太ってきた、痩せにくくなったと感じる方へ
低カロリー満腹レシピ

野菜の
使用量
215g

- Menu**
- 〔主食〕 ご飯(120g)
 - 〔主菜〕 豚肉とポテトのカレー炒め
 - 〔副菜〕 りんごとかぼちゃのサラダ
ほうれん草の和え物
 - 〔汁物〕 白菜のスープ

年齢とともに体重が増えてきた
ダイエットしても痩せにくくなってきたという方は
「食べないこと」を選択するのではなく、
「食べるもの」を選びましょう。
痩せたいからといって無理なダイエットをすること
かえって体調を崩してしまうことも。
低カロリーでバランス良い食事をとることで
健康な体をつくりましょう。

豚肉とポテトの
カレー炒め

調理時間
20分

- 〔材料(4人分)〕
- じゃがいも 小4個(400g)
 - ピーマン 3個(100g)
 - パプリカ(赤) 1/2個(80g)
 - 豚もも肉(こま切れ) 150g
 - にんにく(すりおろし) 6g
 - しょうが(すりおろし) 6g
 - オリーブオイル 大さじ1(12g)
 - カレー粉 小さじ1(2g)
 - ★オイスターソース 大さじ1(18g)
 - ★酒 大さじ1(15g)

- ① じゃがいもは厚さ0.5cmの半月切り、ピーマンとパプリカは縦の千切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、しょうがとにんにくを入れ、豚もも肉を炒めて軽く火が通ったらじゃがいもを入れて炒める。
- ③ ②のじゃがいもが多少食感が残る程度に火が通ったら、カレーパウダーを入れて炒める。
- ④ ③に★を加えて混ぜ、ピーマンとパプリカを入れて炒めて完成。



豆知識

じゃがいもの**ビタミンC**はでんぷんに守られているため、加熱調理をしても損失しにくい性質があります。食感を残して炒めることにより、噛む回数が増えて満腹感が得られます。

りんごとかぼちゃの
サラダ

調理時間
10分

- 〔材料(4人分)〕
- りんご 1/3個(100g)
 - かぼちゃ 1/6個(200g)
 - ★プレーンヨーグルト 大さじ3(45g)
 - ★マヨネーズ 大さじ1/2(6g)
 - ★はちみつ 小さじ1(7g)
 - ★塩 小さじ1/3(2g)
 - ブラックペッパー 少々

- ① ★をあらかじめ混ぜておく。
- ② かぼちゃは1.5cm角に切り、レンジ(600Wで約3分)で串が通る程度に加熱する。
- ③ りんごも1.5cm角に切る。
- ④ ②、③をボウルに入れ、①を入れて軽く和え、お好みでブラックペッパーをかけて完成。



豆知識

かぼちゃは**β-カロテン**が多く、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。りんごは水溶性の**食物繊維**を多く含んでおり、シャキシャキの食感で満腹効果を高めてくれます。

ほうれん草の
和え物

調理時間
15分

- 〔材料(4人分)〕
- ほうれん草 1/2袋(160g)
 - もやし 200g
 - かにかま 4本(40g)
 - 白だし 小さじ4(24g)

- ① ほうれん草ともやしを軽く茹で、水を切って冷ます。
- ② ほうれん草を適度な大きさに切り、かにかまはほぐしておく。
- ③ 材料をすべてボウルに入れて白だしをかけ、和えたら完成。



豆知識

もやしは低カロリーで**食物繊維**が豊富です。**ビタミンC**も多く鉄分の吸収を高めてくれる効果があるため、**鉄分**の豊富なほうれん草と一緒に摂ることで栄養効果が高まります。

白菜のスープ

調理時間
10分

- 〔材料(4人分)〕
- 白菜 300g ★白だし 大さじ1(17g)
 - ベーコン 2枚(40g) ★コンソメ 1個
 - 水 500cc

- ① 白菜、ベーコンを食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に水を沸かして白菜の芯の方を先に入れ、後から葉の部分とベーコンを入れてひと煮立ちさせたら★を加えて完成。



豆知識

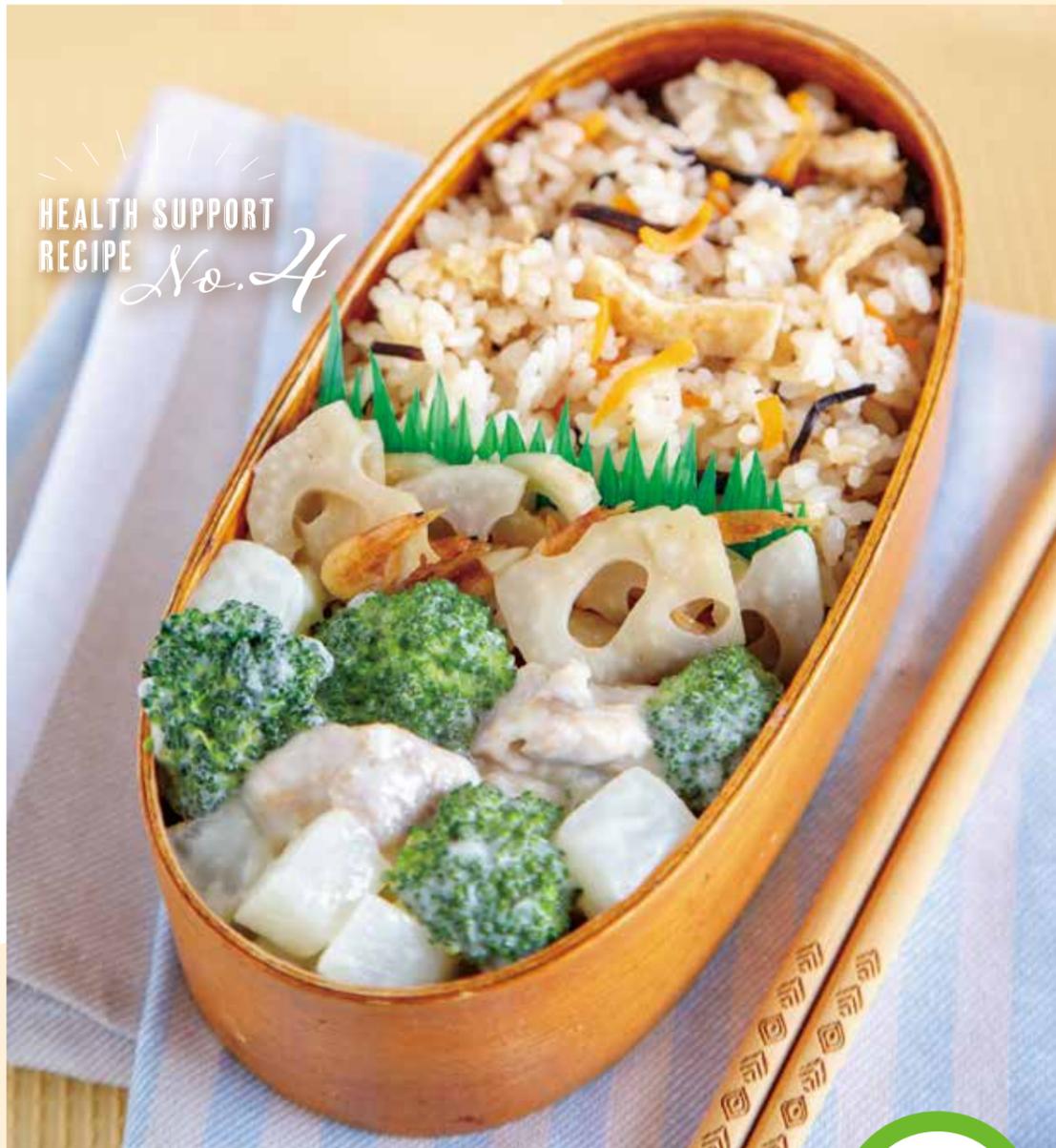
白菜は約95%が水分で、抗酸化作用のある**ビタミンC**が豊富です。満腹感が得られやすいので、食事の際にはスープ等の汁物を添えるとよいでしょう。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ご飯(120g)	201	3	0.4	44.5	0.3	0
豚肉とポテトのカレー炒め	199	10.2	7.3	22.1	2.5	0.1
りんごとかぼちゃのサラダ	59	1.2	1.4	11	2.1	0.5
ほうれん草の和え物	30	2.9	0.1	4.6	2.3	0.7
白菜のスープ	58	2.1	4	3.7	0.9	1
1食当たり	547	19.4	13.2	85.9	8.1	2.3



● 香辛料を加えることで、少ない塩分で美味しく食べられます。じゃがいもやかぼちゃ、ほうれん草など、カリウムを多く含む食品を摂ることで体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げる効果があります。



HEALTH SUPPORT RECIPE No. 4

不足しがちなミネラルをお弁当で ミネラルたっぷり弁当

野菜の
使用量
140g

- Menu**
- 〔主食〕 ひじきの炊き込みご飯
 - 〔主菜〕 鶏肉とカブのクリーム煮
 - 〔副菜〕 レンコンと桜海老の和え物

ミネラルは体の機能の維持や調節に
欠かせない微量栄養素です。
加工食品ばかり食べていると
体内のミネラルのバランスが崩れて
さまざまな不調が現れます。
たまにはミネラルたっぷりのお弁当はいかがですか。

ひじきの 炊き込みご飯

- 〔材料(5杯分)〕
- 米 2合
 - にんじん 1/7本(20g)
 - ひじき 3g(戻して30g)
 - 油揚げ 1枚(20g)
 - ごま 小さじ2(6g)
 - しょうゆ 小さじ2(12g)

調理時間
5分
(炊飯時間除く)

- ① ひじきは水で戻す。米はといで水を切る。油揚げは下ゆでして油抜きをしておく。にんじん、油揚げは長さ2cm、幅3mm程度の食べやすい大きさに切る。
- ② 炊飯器に米、水を切ったひじき、にんじん、油揚げ、ごま、しょうゆを入れ、炊飯器の目盛が2合になるまで水を入れて炊き完成。



豆知識

ひじきや油揚げには、**マグネシウム**や**鉄分**が豊富に含まれています。ごまは**カルシウム**や**マグネシウム**が含まれています。体内でマグネシウムとカルシウムは骨の形成、血圧の調節、筋肉の収縮に役立ちます。鉄分は赤血球の成分として全身に酸素を運ぶ働きをします。

鶏肉とカブの クリーム煮

- 〔材料(2人分)〕
- 鶏もも肉 50g
 - かぶ 50g
 - ブロッコリー 30g
 - 小麦粉 小さじ2(6g)
 - オリーブオイル 小さじ2(8g)
 - 牛乳 100cc
 - 粉チーズ 小さじ1(2g)
 - 塩 小さじ1/6(1g)
 - こしょう 少々

調理時間
25分

- ① かぶは皮をむいておく。鶏もも肉、かぶ、ブロッコリーは1~2cm角程度に大きさを揃えて切る。
- ② ボウルに鶏もも肉、かぶ、ブロッコリーを入れ、小麦粉をまぶして混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを強火にかけて温め、オリーブオイルをひき②を入れて炒める。
- ④ 火が通ったら弱火にして少量ずつ牛乳を加えて混ぜ合わせる。水っぽさがなくなり粘り気が出たら、粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ完成。



豆知識

牛乳は**カルシウム**と**リン**の含有バランスが良く、吸収・代謝されやすい食品です。また、野菜は牛乳や加工食品と比べてリンの含有量が少ないのが特徴です。リンは主に食品添加物として使用され、その目的は結着剤、品質改良剤などで、多くの加工食品に使用されています。

レンコンと 桜海老の和え物

- 〔材料(1人分)〕
- レンコン 30g
 - 桜海老 2g
 - ぼん酢 小さじ1(5g)

調理時間
5分

- ① レンコンは厚さ2mm程度のいちょう切りにし、酢水にさらす。
- ② レンジ用の容器にレンコンと桜えびを入れ、レンジで(600Wで2分30秒)加熱する。火が通ったらぼん酢を加えて混ぜ合わせ完成。



豆知識

桜海老には、**マグネシウム**、**鉄分**、**銅**などのミネラルが豊富に含まれています。またレンコンには**ビタミンC**が豊富に含まれており、銅は酵素の構成成分として、赤血球の形成などに働きます。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ひじきの炊き込み ご飯(150g)	234	4.8	2.5	47.5	0.8	0.3
鶏肉とカブの クリーム煮	254	15.8	15.1	14.3	2.8	1.2
レンコンと 桜海老の和え物	28	1.9	0	5	0.6	0.3
1食当たり	516	22.5	17.6	66.8	4.2	1.8



● ひじきやごま、桜海老など、風味のある食材を加えると薄味でも美味しく食べられます。また同量のぼん酢としょうゆを比べると、ぼん酢の塩分量はしょうゆの半分になります。おひたしなどはしょうゆよりもぼん酢で食べると減塩につながります。



花粉アレルギーで困っている方へ 花粉症対策レシピ

野菜の
使用量
257g

- Menu**
- 〔主食〕 ご飯(150g)
 - 〔主菜〕 さわらのたっぷり野菜のトマトソースがけ
 - 〔副菜〕 アボカドサラダわさび風味
 - 〔汁物〕 春キャベツととうもろこしの豆乳スープ

鼻がむずむず、目がしょぼしょぼ
花粉症の方は時期がくると辛い日々です。
そんな方におすすめなのが
アレルギー症状を抑えるn-3系脂肪酸を含む青身魚。
他の食材と合わせてバランス良く食べ
体の調子を整えていきましょう。

さわらの たっぷり野菜の トマトソースがけ

- 〔材料(2人分)〕
- さわら2切 (160g)
 - オリーブオイル 大さじ1/2(6g)
 - なす 2/3個(100g)
 - ピーマン 2個(50g)
 - パプリカ 1/3個(50g)
 - たまねぎ 中1/2個(80g)
 - にんにく 1/2片(5g)
 - トマト缶 1/2缶(200g)
 - オリーブオイル 大さじ1/2(6g)
 - 塩 小さじ1/2(3g)
 - 黒こしょう 少々

調理時間
25分

- ① なす、ピーマン、パプリカは1cm角に切り、たまねぎは粗めのみじん切り、にんにくもみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを中火で香りがたつ程度に炒める。たまねぎ、なす、ピーマン、パプリカを加えて炒める。
- ③ 1~2分炒めて野菜に火が通ったらトマトを入れ、塩を加えて蓋をして弱火で8分程度煮込む。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて温め、さわらを入れ蓋をして火を通し、両面にほんのり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ お皿にさわらをのせ、③をたっぷりとかけてお好みで黒こしょうをかけ完成。



豆知識

さわらはサバ科の魚で、良質なたんぱく質やEPAやDHAといった魚の油に含まれるn-3系の不飽和脂肪酸を豊富に含みます。n-3系不飽和脂肪酸は血液中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らす作用があります。また、アレルギーに効果があると注目されています。

アボカドサラダ わさび風味

- 〔材料(2人分)〕
- アボカド 30g
 - きゅうり 1/2本(30g)
 - ミニトマト 4個(40g)
 - かつお節 少々
 - ★酢 小さじ1(5g)
 - ★種つゆ(3倍濃縮) 小さじ1(5g)
 - ★砂糖 小さじ1/3(1g)
 - ★わさび 1g

調理時間
10分

- ① ボウルに★の材料を混ぜる。
- ② きゅうりは小さめの乱切り、ミニトマトは半分になり、アボカドは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①にきゅうりとミニトマトを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③にアボカドとかつお節を入れ、全体を軽く和えて完成。



豆知識

アボカドはビタミンEを多く含み、アレルギー反応を抑える働きがあります。またLDLコレステロールを低下させる働きのある不飽和脂肪酸も多く含んでいます。トマトに含まれるリコピンは脂質と一緒に摂ることで吸収されるため、アボカドと一緒に摂ることで栄養価が高まります。

春キャベツと とうもろこしの 豆乳スープ

- 〔材料(2人分)〕
- キャベツ 1/10個(100g)
 - とうもろこし 1/6本(20g)
 - たまねぎ 小1/3個(40g)
 - ベーコン 1枚(20g)
 - オリーブオイル 小さじ1/2(2g)
 - コンソメ 小さじ1(4g)
 - 水 120cc
 - 豆乳 120cc
 - パセリ 1g

調理時間
20分

- ① キャベツは2~3cm角くらいのざく切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンとたまねぎを入れて炒める。たまねぎが透き通ってきたらキャベツも入れて炒める。
- ③ キャベツがしんなりしたら、とうもろこしも入れて軽く炒め合わせ、水、コンソメを入れて弱火で5分ほど煮込む。
- ④ 豆乳を加え沸騰させないように2~3分煮る。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らして完成。



豆知識

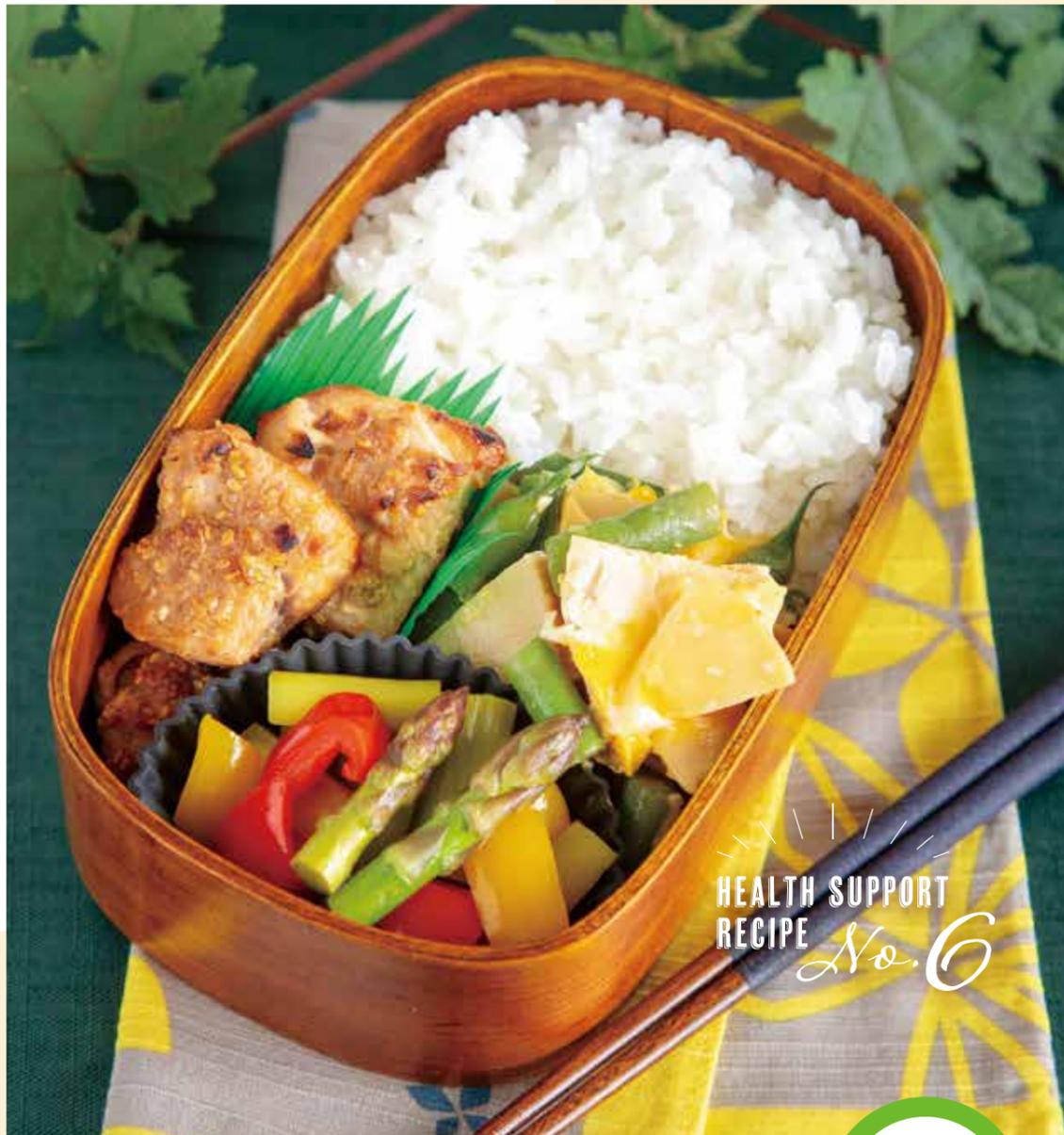
キャベツはビタミンC、Kを豊富に含んでいます。ビタミンCは風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。とうもろこしや豆乳との相性もよく優しい味に仕上がります。体温が上がることで免疫力がアップされ、ウイルスや病気に対する力が強くなります。野菜たっぷりの温かいスープを取り入れ、体を温めましょう。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ご飯(150g)	252	3.7	0.4	55.6	0.4	0
さわらのたっぷり野菜の トマトソースがけ	256	18.4	14.1	13.7	4.0	1.2
アボカドサラダ わさび風味	45	1.2	2.9	4.2	1.2	0.3
春キャベツと とうもろこしの豆乳スープ	89	4.8	4.4	8.8	1.6	1.0
1食あたり	642	28.1	21.8	82.3	7.2	2.5



● トマトは細かく刻んだ野菜と一緒に煮込むと、それだけで美味しいソースとして活用できます。濃い味にせず魚や肉を楽しめると同時に、野菜もたっぷり摂れるため、おすすめの調理法です。



HEALTH SUPPORT RECIPE No. 6

野菜の
使用量
145g

気をつけたいポイントを教えます!

食中毒予防のお弁当

Menu

- [主食] ご飯(150g)
- [主菜] めかじきのみそ焼き
- [副菜] 筍といんげんのチーズ焼き
アスパラガスとパプリカの酢の物

愛情を込めて毎日作るお弁当。

でも暑くなってくると

食中毒が心配という方も多いのではないのでしょうか。

大切な人が食べるものだからこそ

食中毒のポイントを押さえた

安全・安心なお弁当を作りましょう。

めかじきのみそ焼き

調理時間
25分

- [材料(1人分)]
- めかじき 1切(60g)
- ★みそ 小さじ1(6g)
- ★みりん 小さじ1(6g)
- ★たまねぎ 5g
- ★しょうが 1g
- ★ごま 小さじ1/2(1g)

① たまねぎ、しょうがはみじん切りにする。
食品保存用のビニール袋に、★を入れて混ぜる。
(★を合わせたみそだれを作る)

② めかじきはお弁当に詰めやすい大きさに切り分ける。

①の袋にめかじきを入れ、たれになじませる。

③ 魚焼きグリルで焼いて完成。

※みそだれは焦げやすいので弱火でゆっくりと焼くのがポイント。
切り身が小さくグリル網にのらない場合はアルミホイルを敷くかフライパンでもOK。



豆知識

お弁当を作るときは、加熱した後のおかずを手で触らないことが大切です。おかずに手が触れると細菌が付着するリスクが増え、食中毒の原因になります。魚は小さく切り分けてから加熱することでそのまま詰めることができます。また、熱を加えたおかずは完全に冷ましてから詰めましょう。

筍といんげんのチーズ焼き

調理時間
15分

- [材料(2人分)]
- ゆで筍 100g
- いんげん 60g
- スライスチーズ 20g
- 油 大さじ1(12g)

① 筍は厚さ3mm、3cm大のいちょう切りにする。
いんげんは塩茹でして長さ3cmに切る。

② フライパンを火にかけて油を入れて温める。
筍、いんげんを加えて炒める。

③ ②にスライスチーズをのせ、ふたをして1分焼く。
チーズが溶けたら完成。



豆知識

お弁当に入れるおかずは完全に火を通すことが鉄則です。たまごを使用した料理はサルモネラ菌の繁殖が心配されるため、5~10月頃の時期は避けることが望ましいです。

アスパラガスとパプリカの酢の物

調理時間
10分

- [材料(1人分)]
- アスパラガス 2本(30g)
- パプリカ 1/5個(30g)
- ★酢 大さじ1(15g)
- ★塩 0.5g
- ★砂糖 小さじ1(3g)

① ボウルに★を混ぜ合わせる。
アスパラガスは長さ3cmに切る。
パプリカは幅1cm、長さ3cmに切る。

② レンジ用の容器にアスパラガスとパプリカを入れて
レンジで(600Wで3分)加熱する。
火が通ったら①に漬け込み冷蔵庫で冷やして完成。



豆知識

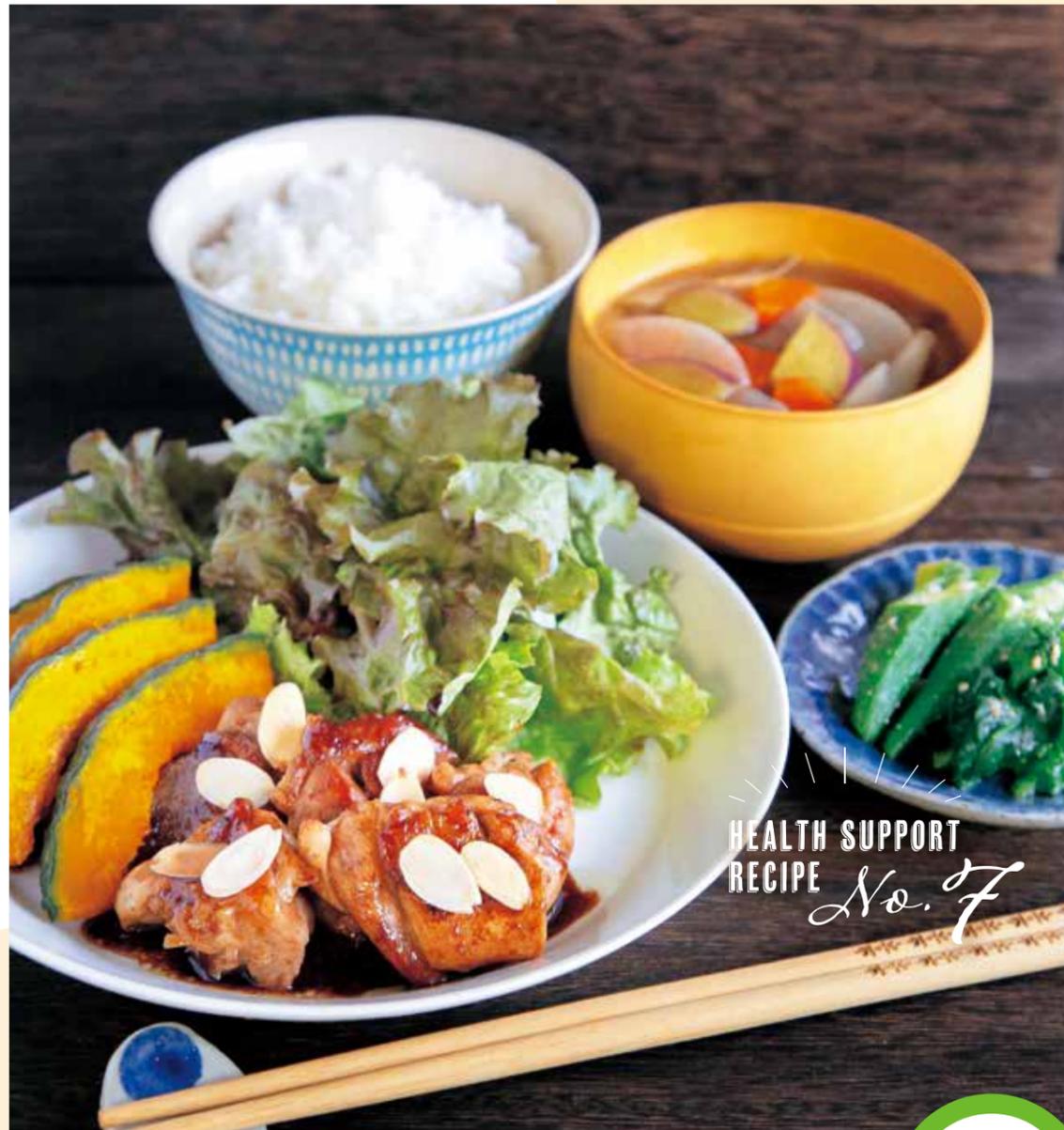
酢には防腐・抗菌効果があり、食べ物を傷みにくしてくれます。酢を含ませたキッチンペーパーでお弁当箱全体を拭いても効果があります(アルミ製のお弁当箱は腐食の恐れがあるため注意)。汁気のあるおかずを入れる際は、他のおかずに移らないようにカップに入れて詰めましょう。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ご飯(150g)	252	3.7	0.4	55.6	0.4	0
めかじきのみそ焼き	124	12.4	5.3	4.4	0.4	0.8
筍といんげんの チーズ焼き	224.6	8.8	17.5	9.1	2.3	0.6
アスパラガスと パプリカの酢の物	29	1	0	6.4	0.9	0.5
1食当たり	629.6	25.9	23.2	75.5	4	1.9



● みそだれにたまねぎやしょうが、ごまを加えることで、少ないみそでも風味が付き減塩につながります。抗菌効果のある、酢、わさび、しょうが等の香辛料は風味があるので減塩効果も期待できます。梅干しは塩分を多く含むので味付けに使うのがポイントです。



いつまでも元気で若々しい肌を保ちたいから

紫外線に負けない美肌レシピ

野菜の
使用量
197g

Menu

- 〔主食〕 ご飯(160g)
- 〔主菜〕 鶏もも肉のバルサミコソース
- 〔副菜〕 ほうれん草とオクラのごま和え
- 〔汁物〕 たっぷり野菜のみそ汁

紫外線によるシミやシワ、
日焼けによる肌の乾燥などのトラブルは
バランスの良い食事
体の中から改善していきましょう。

鶏もも肉の バルサミコソース

調理時間
25分
(鶏肉を揚げる
時間除く)

〔材料(4人分)〕

- 鶏もも肉 400g
- 塩 小さじ1(6g)
- 黒こしょう 少々
- 酒 大さじ2(30g)
- オリーブオイル 大さじ1(12g)
- ★バルサミコ酢 大さじ2(30g)
- ★はちみつ 大さじ2/3(14g)
- ★しょうゆ 大さじ2/3(12g)
- スライスアーモンド 12g
- サニーレタス 1/3個(100g)
- かぼちゃ 1/8個(160g)

- ① 鶏もも肉は一口サイズより少し大きめに切り、塩、黒こしょう、酒をまぶして30分ほどおく。
- ② ★の材料を混ぜておく。
- ③ かぼちゃを5mm程度の厚さにスライスし、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④ フライパンにスライスアーモンドを入れ、中火にかけてほんのり色がつくまで焼いて皿に取っておく。
- ⑤ 同じフライパンにオリーブオイルを熱し、かぼちゃを少し焦げ目がつく程度に両面焼いて皿に取る。そのフライパンに鶏もも肉を入れ、火が通るまで両面を焼く。
- ⑥ 火を強めて★を加え、肉全体に馴染むようにトロットとするまで煮詰める。
- ⑦ サニーレタスと焼いたかぼちゃをのせた皿に⑥を盛り付け、仕上げにスライスアーモンドをのせて完成。



豆知識

バルサミコ酢には抗酸化作用に優れたポリフェノールが豊富に含まれており、血行促進、疲労回復に効果があります。鶏肉の皮にはコラーゲンが多く含まれ肌の弾力を保つ効果がありますので、皮はつけたまま焼きましょう。

ほうれん草と オクラのごま和え

調理時間
10分

〔材料(4人分)〕

- オクラ 8本(80g)
- ほうれん草 1/4袋(80g)
- ★しょうゆ 大さじ1/2(9g)
- ★砂糖 大さじ1/2(5g)
- ★ねりかし 4g
- ★水 30cc
- ★すりごま 大さじ1(8g)

- ① 沸騰したお湯にオクラを入れ1分ほど茹でザルに取り、細長の乱切りにする。
- ② ほうれん草を沸騰した湯に入れ20秒ほどさっと茹で、水にさらし水気をしぼり3cmくらいに切る。
- ③ ★の材料をボウルに入れよく混ぜ合わせ、オクラとほうれん草を入れて和える。
- ④ 器に盛り付けて完成。



豆知識

オクラがもつネバネバの成分であるペクチンは腸の動きを整え、便秘解消につながります。ごまはビタミンEを多く含んでおり、メラニン排出効果やシミ・日焼けに効果があります。

たっぷり野菜の みそ汁

調理時間
20分

〔材料(4人分)〕

- だいこん 1/6本(200g)
- ごぼう 12cmくらい(60g)
- さつまいも 小1/2個(60g)
- にんじん 1/4本(40g)
- こんにゃく 1/5枚(60g)
- 小口ねぎ 10g
- ごま油 大さじ2/3(8g)
- 水 600cc
- みそ 大さじ3(54g)
- だし液 だし液 小さじ1(4g)

- ① だいこん、にんじんは3~4mm幅、さつまいもは5mm幅のいちょう切りにする。
- ② ごぼうはさがきに、5分ほど水にさらして水気を切る。こんにゃくは3~4mmの短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れて中火で熱し、野菜を炒める。
- ④ 全体に油が回ったらこんにゃくを加えサッと炒め合わせる。
- ⑤ 水とだしの液を加え、煮立ったらアクを取って蓋をして10分煮る。
- ⑥ みそを溶き入れて椀に盛り、ねぎを散らして完成。



豆知識

ごぼうやさつまいもは不溶性食物繊維を多く含み、腸を刺激して腸内環境を改善し、吹出物や肌荒れのトラブルを防ぐ効果があります。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ご飯(160g)	268	4	0.4	59.4	0.5	0
鶏もも肉のバルサミコソース	297	18	18.7	10.6	1.9	0.8
ほうれん草とオクラのごま和え	24	1.3	0.8	3.6	1.7	0.4
たっぷり野菜のみそ汁	81	2.7	2.5	8	4.2	1.4
1食あたり	670	26	22.4	81.6	8.3	2.6



● バルサミコ酢、アーモンド、ごまなどの風味を加えることにより、少ない塩分でも美味しく食べることができます。野菜がたっぷり入ったみそ汁は汁の量が少なくなるため、塩分の摂りすぎを防ぎます。



HEALTH SUPPORT RECIPE No. 8

野菜の
使用量
205g

今日も一日元気で頑張りたい方へ
スタミナアップレシピ

- Menu**
- 〔主食〕 ご飯(150g)
 - 〔主菜〕 ニラとたまねぎの肉巻き
 - 〔副菜〕 なすとみょうがのピーナッツみそ和え
夏野菜のドレッシング和え
ヨーグルト フルーツ添え

ちょっとしたことですぐに疲れてしまう。休んでいるのに体力が回復しない。そんな方には体調を整えながらスタミナをつける食事がおすすめです。ビタミンB₁やナイアシン、クエン酸、アリシンなど、エネルギー代謝に関わる栄養素を積極的にとりましょう。

○ ニラとたまねぎの肉巻き

調理時間 25分

- 〔材料(1人分)〕
- 豚ロース肉 60g
 - ★塩 0.5g
 - ★こしょう 少々
 - たまねぎ 小1/4個(30g)
 - ニラ 15g
 - 油 小さじ1/4(1g)
 - ぼん酢 大さじ1/4(15g)

- ① 豚ロース肉の両面に★をふる。たまねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。ニラは長さ3cm程度に切る。
- ② たまねぎとニラを豚ロース肉で巻く。
- ③ フライパンを強火にして油を入れ、温まったら②の巻き終わりの部分を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 豚ロース肉と野菜に火が通ったら皿に盛りつけ、小皿に入れたぼん酢を添えて完成。



豆知識

豚肉に含まれる**ビタミンB₁**は、糖質を分解してエネルギーに変える際に不可欠な栄養素です。また、糖質、脂質、たんぱく質の代謝にかかせないビタミンB群である**ナイアシン**も多く含んでいます。また、たまねぎ、ニラなどに多く含まれるアリシンは、ビタミンB₁を通常よりも長く体内に留める効果があります。

○ なすとみょうがのピーナッツみそ和え

調理時間 15分

- 〔材料(2人分)〕
- なす 中1個(80g)
 - みょうが 3個(60g)
 - ピーナッツ 10g
 - しょうが 2g
 - みそ 小さじ1と1/3(8g)

- ① なすは一口大の乱切りにして水に浸しておく。みょうがは大きさによって、縦に半分～4等分にする。ピーナッツは粗くすり潰す。しょうがはみじん切りにする。
- ② なすとみょうがをレンジ(600Wで3分)で加熱する。
- ③ ピーナッツ、しょうが、みそを混ぜ合わせ②に加えて和え完成。



豆知識

ナイアシンを含むピーナッツは和え物に加えたりサラダのトッピングで使うと風味付けになり、減塩の効果が期待できます。しょうがやみょうがには、食欲増進効果があります。

○ 夏野菜のドレッシング和え

調理時間 10分

- 〔材料(1人分)〕
- パプリカ 1/6個(30g)
 - セロリ 1/5本(30g)
 - きゅうり 1/2本(30g)
 - ★塩 0.5g
 - ★酢 小さじ2(10g)
 - ★オリーブオイル 小さじ1(4g)

- ① パプリカは縦半分に切り、5mm幅に切る。セロリは5mm幅の斜め切りにする。きゅうりは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせ、①を加えて和えて完成。



豆知識

ドレッシング和えや酢の物は、**クエン酸**を補給できるのでおすすめです。クエン酸は、柑橘類などに含まれる酸味成分です。疲労回復、血流改善などの効果があります。

○ ヨーグルトフルーツ添え

調理時間 10分

- 〔材料(1人分)〕
- プレーンヨーグルト 80g
 - キウイフルーツ 30g
 - パイナップル 30g

- ① キウイフルーツ、パイナップルは食べやすい大きさに切る。
- ② プレーンヨーグルトを盛り、キウイフルーツ、パイナップルを添えて完成。



豆知識

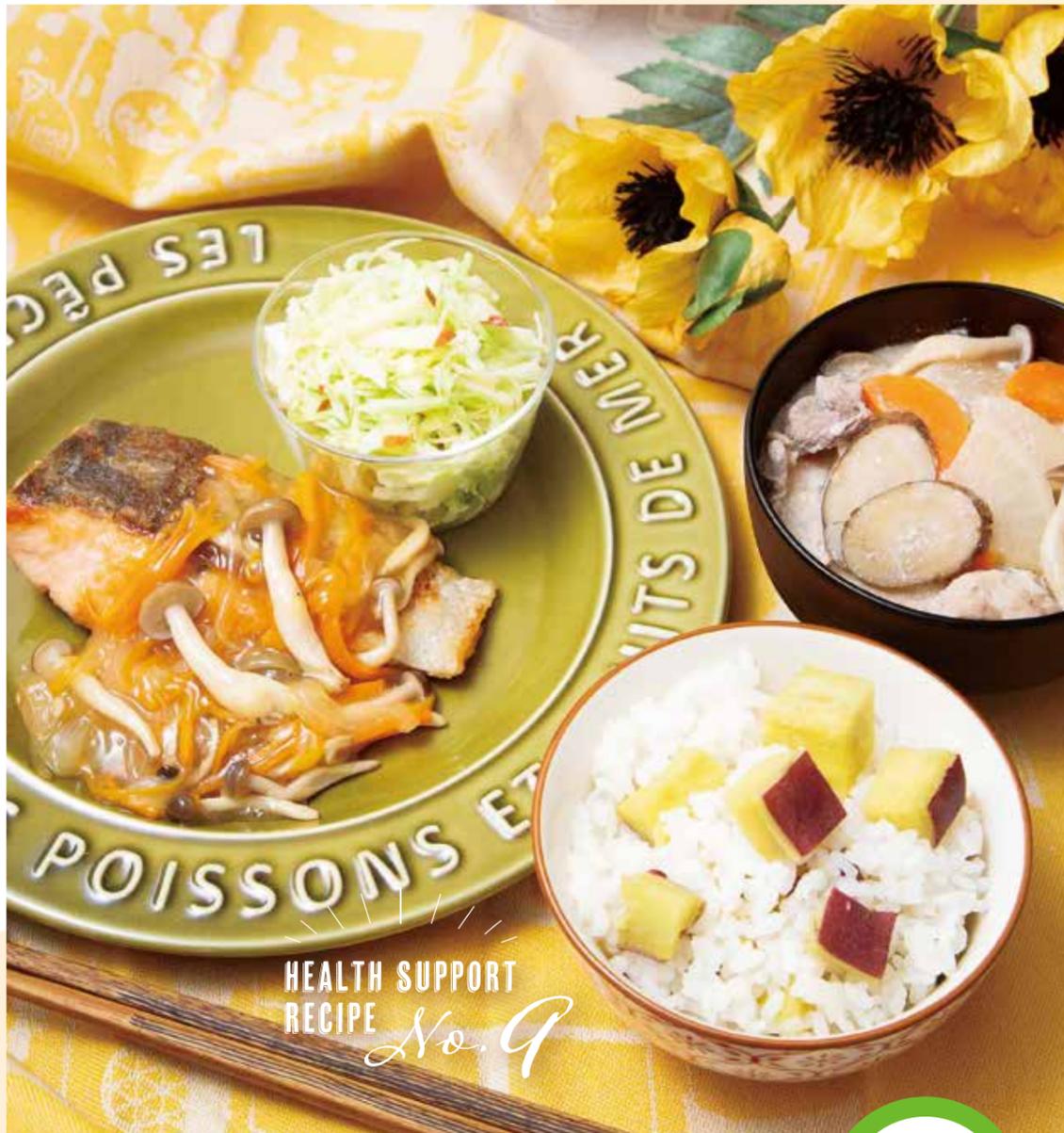
ヨーグルトに含まれる**カルシウム**は、フルーツに含まれる**クエン酸**と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ご飯(150g)	252	3.7	0.4	55.6	0.4	0
ニラとたまねぎの肉巻き	160	13.5	9.2	4.5	0.9	1.4
なすとみょうがのピーナッツみそ和え	42	2.5	2.6	4.8	2.3	0.5
夏野菜のドレッシング和え	57	0.7	4.1	4.4	1.6	0.5
ヨーグルトフルーツ添え	81	3.4	2.4	11.9	1.3	0.1
1食当たり	592	23.8	18.7	81.2	6.5	2.5



● しょうゆやぼん酢などは直接料理にかけずに、小皿に入れてつけながら食べると調味料のかけすぎを防げます。みょうがや大葉は風味が強いのので、塩分を控えても料理にアクセントがつけられます。



HEALTH SUPPORT RECIPE No. 9

野菜の
使用量
190g

つらい便秘に悩まされている方へ
食物繊維たっぷりレシピ

- Menu**
- 〔主食〕 さつまいもご飯
 - 〔主菜〕 秋鮭の和風きのこあんかけ
 - 〔副菜〕 りんごとキャベツのサラダ
 - 〔汁物〕 豆乳豚汁

外食や中食が続くと便秘になるのは食物繊維が不足しているから。便秘でお悩みの方は、食物繊維が豊富な食材を自宅で調理し継続的に食べてみましょう。腸内環境を改善してスッキリとした毎日を過ごせますよ。

さつまいもご飯

- 〔材料 (5人分)〕
- さつまいも 大2/3個(200g)
 - 米 2合
 - 酒 大さじ2(30g)

調理時間
10分
(炊飯時間除く)

- さつまいもを洗い、皮付きのまま1.5~2cm角程度に切り、5分間水にさらした後に水気を切る。
- 米は洗って水を通常水位に合わせ、酒を加える。
- 炊飯釜にさつまいもをのせて炊飯し、器に盛って完成。



豆知識

さつまいもは食物繊維が多く、便秘の改善・解消や美肌、動脈硬化予防の効果が期待できます。また、ビタミンCも多く含んでいます。

秋鮭の和風きのこあんかけ

- 〔材料 (2人分)〕
- 鮭 2切(200g)
 - 片栗粉 大さじ1(9g)
 - オリーブオイル 大さじ1(12g)
 - にんじん 1/4本(40g)
 - たまねぎ 大1/4個(60g)
 - しめじ 1/3袋(40g)

調理時間
25分

- 鮭はキッチンペーパーで水分を拭き取り、骨を取り除き、片栗粉をまぶす。
- にんじんは千切り、たまねぎは薄く切る。しめじは石づきを切り、ばらしておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、鮭を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。全体に火が通ったら両面にこんがり焼き色をつけて皿に移しておく。
- フライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、たまねぎを加え、中火で軽く炒める。
- にんじんと★を加え、中火で加熱する。
- 沸騰したらしめじを加えて1分ほど煮る。
- 水溶性片栗粉でとろみをつけ、③の鮭の上にかけて完成。



豆知識

鮭の紅色はアスタキサンチンという色素で高い抗酸化作用があり、老化やがん、動脈硬化を防ぎます。中性脂肪を減らすEPAや脳の働きを活性化するDHAも豊富に含まれています。

りんごとキャベツのサラダ

- 〔材料 (4人分)〕
- りんご 1/3個(120g)
 - キャベツ 1/6個(160g)

調理時間
10分
(冷蔵庫で冷やす時間除く)

- キャベツは千切りにする。りんごは皮をむかず5mm程度の厚さに切る。
- ★の調味料を合わせておく。
- ①を②で和え、冷蔵庫で冷やして完成。



豆知識

りんごとキャベツは、どちらも食物繊維を豊富に含んでいます。

豆乳豚汁

- 〔材料 (5人分)〕
- 豚肉 100g
 - だいこん 1/6本(200g)
 - にんじん 1/4本(60g)
 - ごぼう 12cmくらい(60g)

調理時間
20分

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- だいこんは厚さ5mmのちょう切り、にんじんは厚さ5mmの半月切りにする。ごぼうは厚さ5mmの斜め切りにして水にさらし、しめじはばらしておく。
- 鍋にだいこん、にんじん、ごぼうと水を入れて火にかけて、煮立ってきたら豚肉を加え、あくをとる。
- しめじを加え、ふたをして野菜がやわらかくなるまで約10分煮る。
- 豆乳、みそを加え沸騰させないように2~3分煮た後、器に盛って完成。



豆知識

きのこは低カロリーでLDLコレステロールを減らすエリタデニンや、紫外線に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールを含んでいます。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
さつまいもご飯	249	3.9	0.6	53.4	1.2	0
秋鮭の和風きのこあんかけ	288	24.2	10.7	20.8	1.5	0.7
りんごとキャベツのサラダ	78	0.6	3.2	8.3	1.3	0.5
豆乳豚汁	94	8	3.4	8.8	3.6	0.8
1食当たり	709	36.7	17.9	91.3	7.6	2



● さつまいもごはんはお酒を加えることで風味が増し、さつまいもの味が引き立ちます。副菜のサラダは、りんごとはちみつの甘さによって塩分を多く加えずに美味しく仕上がります。



食事で免疫力を高めて元気な体に

免疫カアップ! 風邪予防レシピ

野菜の
使用量
145g

Menu

- [主食] ご飯(150g)
- [主菜] 鶏肉とじゃがいもの香草焼き
- [副菜] かぶとえびのコンソメ煮
ブロッコリーのたまねぎソースかけ

疲れがたまったりストレスが多いと
免疫力が下がってきて
風邪や病気になるリスクが大きくなります。
病気になってから薬で治すよりも
病気になる前に食事で免疫力をアップさせて
病気に負けない体をつくりましょう。

鶏肉とじゃがいもの 香草焼き

調理時間
20分

(マリネ時間除く)

- [材料(2人分)]
- 鶏もも肉 180g
- じゃがいも 小1個(80g)
- ローズマリー 1/2本
- 塩 小さじ1/6(1g)
- こしょう 少々
- オリーブオイル 小さじ1(4g)

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。ローズマリーは茎から葉をちぎって葉のみ使用する。鶏もも肉、ローズマリー、塩、こしょうを混ぜ合わせて30分ほどおく。
- ② じゃがいもは皮をむき、一口大の乱切りにして水にさらしておく。
- ③ フライパンを中火にしてオリーブオイルを入れ、温まったら鶏もも肉を入れて焼く。鶏もも肉に焼き色がついたら弱火にしてじゃがいもを加え、全体に火が通るように時々混ぜ合わせながらじっくりと焼いて完成。



豆知識

鶏肉のたんぱく質は、人の身体のあらゆる組織を作るのに欠かせない栄養素です。たんぱく質は多くのアミノ酸が結合した状態で存在します。鶏肉には多くの必須アミノ酸や数種類のビタミン類も含まれており、ビタミンにはアミノ酸を助ける働きがあるためアミノ酸の効果が高まります。

かぶとえびの コンソメ煮

調理時間
20分

- [材料(2人分)]
- かぶ(葉も含む) 200g
- むきえび 60g
- しょうが 1g
- 固形コンソメ 1/2個
- 水 150cc
- 片栗粉 小さじ1/2(2g)
- 水(水溶き用) 2cc

- ① かぶは根と葉に切り分ける。かぶの根は皮をむき、くし切りにする。かぶの葉は長さ3cm程度に切る。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋にかぶの根、水、しょうが、コンソメを入れて火にかける。おとし蓋をして煮込み、かぶに火が通ったらえび、かぶの葉を加えて火を通す。
- ③ 水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせてとろみをつけて完成。



豆知識

かぶはβ-カロテンやビタミンCを豊富に含んでおり、風邪の予防や疲労回復に効果があります。根の部分よりも葉の部分に栄養が多いため、葉も一緒に食べるようにしましょう。

ブロッコリーの たまねぎソースかけ

調理時間
10分

- [材料(2人分)]
- ブロッコリー 60g
- ★たまねぎ 小1/4個(30g)
- ★酢 大さじ1(15g)
- ★しょうゆ 小さじ1(6g)
- 塩 適宜

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに房を切り分ける。
- ② たまねぎはみじん切りにし、酢としょうゆと混ぜ合わせて★ソースを作る。
- ③ ブロッコリーを塩茹でし、火が通ったらザルに上げて冷ます。
- ④ ブロッコリーを皿に盛りつけ、②で作った★ソースをかけて完成。



豆知識

ブロッコリーはビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪の予防に効果があります。さらにビタミンEも多く含んでおり、ビタミンCと一緒に摂ることによって抗酸化作用が高まります。たまねぎに含まれる硫化アリルは、一部が体内でアリシンという成分に変化し、免疫力を高める効果があります。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ご飯(150g)	252	3.7	0.4	55.6	0.4	0
鶏肉とじゃがいもの 香草焼き	211	13.9	13.4	7	0.5	0.6
かぶとえびのコンソメ煮	52	7	0.3	5.9	2	0.5
ブロッコリーの たまねぎソースかけ	13	1.8	0.1	3.1	1.5	0.8
1食あたり	528	26.4	14.2	71.6	4.4	1.9



● ハーブなどの香草類は減塩に役立ちます。今回使用したローズマリーの他にも、バジル、パセリなどは使用しやすいハーブです。さまざまな料理に活用してみてください。



最近胃が疲れているなど感じたら
胃腸に優しいレシピ

野菜の
使用量
120g

- Menu**
- 〔主食〕 キャベツとたまごの雑炊
 - 〔主菜〕 しょうがあんかけの豆腐ハンバーグ
 - 〔副菜〕 だいこんとかにかまのサラダ

胃が痛い、食べるとすぐに胃もたれする。
そんな方は胃腸の機能が弱くなっているのかもしれません。
キャベツやだいこんなど、胃に優しい食材をうまく取り入れて食事で胃腸の負担を和らげていきましょう。

キャベツとたまごの雑炊

調理時間 15分

〔材料(2人分)〕

- ご飯 300g
- キャベツ 1/10個(100g)
- たまご 1個(50g)
- 水 500cc
- 和風だし 小さじ1(6g)
- しょうゆ 小さじ2(12g)
- 小口ねぎ 20g

- キャベツを粗めの千切りにする。小口ねぎは小口切りにしておく。
- 鍋に水、ご飯、和風だしを入れ、中火にかける。
- 鍋が沸騰してきたらキャベツを入れ蓋をして約2~3分加熱する。
- たまごを溶いておく。
- キャベツに火が通ったらしょうゆ、小口ねぎを入れ、最後に溶きたまごを回し入れて全体に火が通ったら完成。

豆知識

胃腸が疲れているときは雑炊がおすすめです。キャベツに含まれる**キャベジン(ビタミンU)**が胃腸の調子を整え、たまごを加えて調理することにより、**たんぱく質**や**ビタミンA・D**等の栄養もしっかり補給することができます。

しょうがあんかけ豆腐ハンバーグ

調理時間 25分

〔材料(2人分)〕

- 鶏ひき肉 150g
- 豆腐 1/2丁(150g)
- しょうが(すりおろし) 小さじ4(20g)
- ひじき 30g
- 片栗粉 大さじ2(18g)
- 油 1g
- ★しょうゆ 大さじ1(18g)
- ★みりん 大さじ1(18g)
- ★酒 大さじ1(15g)
- ★砂糖 大さじ1(9g)
- 小口ねぎ 10g
- 片栗粉 小さじ2(8g)
- 水 160cc

- 豆腐を水きりしておく。小口ねぎは小口切りにする。ひじきはぬるま湯(分量外)で戻して水気を切っておく。
- 鶏ひき肉、豆腐、すりおろししょうが、ひじき、片栗粉を混ぜて食べやすいサイズに分けて形を整える。
- フライパンに油を入れて中火で熱し、②を並べて火を通す。
- 両面に焼き色がついたら弱火にし、蓋をして中まで火を通した後、2~3分蒸してから皿に盛る。
- ★を小なべに入れて火にかけ、小口ねぎを入れて水溶き片栗粉を回し入れ、あんが好みの硬さになったら火を止める。
- ④の豆腐ハンバーグに⑤をかけて完成。

豆知識

鶏ひき肉と豆腐で作るハンバーグは、通常のハンバーグと比べて脂質が少なく胃に負担をかけません。胃腸が弱っているときは、牛肉や豚肉よりも、鶏肉のミンチや豆腐などで**たんぱく質**を摂取すると良いでしょう。

だいこんとかにかまのサラダ

調理時間 10分

〔材料(2人分)〕

- だいこん 1/12本(100g)
- 塩 小さじ1/6(1g)
- かいわれだいこん 10g
- かにかま 2本(20g)
- ★マヨネーズ 大さじ1(12g)
- ★酢 小さじ1(5g)

- だいこんを千切りにしてボウルに移し、塩を入れ揉み込みしばらくおいておく。
- かにかまをほぐしておく。
- ①の水を軽く切って、かにかま、かいわれだいこんを入れ、★を混ぜ合わせて完成。

豆知識

だいこんには**ジアスターゼ**というでんぶん分解酵素が多く含まれており、消化を助け、胃酸過多や胃もたれ、胸やけに効果があります。胃腸が疲れているときにおすすめしたい食材です。

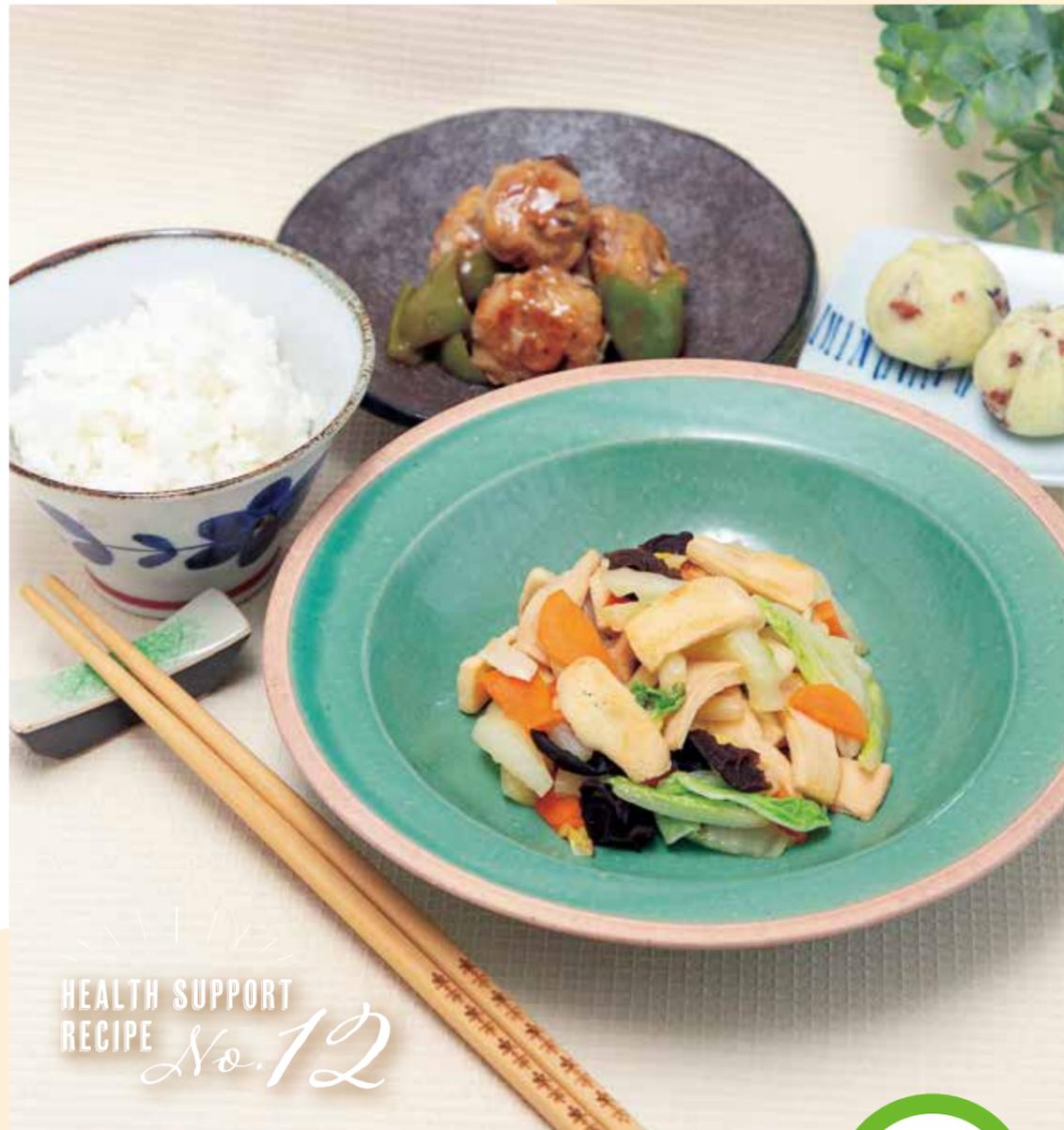
■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
キャベツとたまごの雑炊	318	9	3.7	59.8	1.6	1.3
しょうがあんかけ豆腐ハンバーグ	311	19.2	12.8	23.1	0.7	0.8
だいこんとかにかまのサラダ	66	2.8	4.5	4.8	2.5	0.8
1食あたり	695	31	21	87.7	4.8	2.9

減塩ポイント!

しょうが等などの薬味を使用することで風味が増し、塩分を控えても美味しく仕上がります。かにかまには塩分が含まれているので、味付けは控えめにしましょう。

課題解決レシピ ①



HEALTH SUPPORT RECIPE No.12

栄養満点の乾燥食材を活かして 乾燥食材レシピ

野菜の
使用量
133g

Menu

- [主食] ご飯(150g)
- [主菜] 干しいたけとレンコンの肉団子
凍り豆腐の中華炒め
- [副菜] さつまいもとドライプルーンの茶巾

凍り豆腐や干しいたけ。
先人たちの知恵によって生み出され
今日まで受け継がれた食材があります。
栄養価の高い乾燥食材を
活かさないなんてもったいない。
毎日の食事の中に
乾燥食材をどんどん活用しましょう。

干しいたけと レンコンの肉団子

調理時間
25分

- [材料(2人分)]
- 豚ひき肉 100g
 - 干しいたけ 2枚(戻して28g)
 - レンコン 小1/5本(40g)
 - ピーマン 1個(30g)
 - 塩 小さじ1/6(1g)
 - ★砂糖 小さじ2(6g)
 - ★酢 大さじ4(60g)
 - ★しょうゆ 小さじ2(12g)
 - ★片栗粉小さじ1(3g)
 - ★しいたけの戻し汁 大さじ4(60g)
 - 油 小さじ1(4g)

- ① 干しいたけはぬるま湯(分量外)で戻す。干しいたけ、レンコンは荒みじん切りにする。ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② ★をすべて混ぜ合わせておく。
- ③ ボウルに豚ひき肉、干しいたけ、レンコン、塩を入れて粘りが出るまでよくこねる。粘りが出たら団子状に成形する。
- ④ フライパンに油を入れて火にかけ、③の肉団子を並べて焼く(焦げ付きそうな場合は少量の水を入れ、蒸し焼きにする)。肉団子を転がしながら中心まで火を通す。
- ⑤ 肉団子に火が通ったらピーマンを加えて炒める。②の調味料を加えて煮込み、とろみがついたら完成。

豆知識

天日干しされた干しいたけは、生のしいたけと比べて**ビタミンD**が豊富です。またビタミンB₁、B₂などの**ビタミンB群**も豊富に含まれています。ビタミンB群は水溶性なので、調理の際にはもどし汁も使うといいでしょう。さらに**グアニル酸**や**グルタミン酸**などのうまみ成分も豊富に含まれているので、いろいろな料理に活用してみてください。

凍り豆腐の 中華炒め

調理時間
20分

- [材料(2人分)]
- 凍り豆腐 2枚(40g)
 - 白菜 100g
 - にんじん 1/4本(40g)
 - きくらげ 2g(戻して28g)
 - サラダ油 小さじ1/2(2g)
 - 水 50cc
 - 中華だし 小さじ1(2g)
 - しょうゆ 小さじ1(6g)

- ① ボウルに50~60℃の湯(分量外)をたっぷり入れ、凍り豆腐を浮かべる。自然に凍り豆腐にお湯を含ませ、凍り豆腐に十分に水分がしみ込んだら水気を切る。きくらげはぬるま湯(分量外)で戻す。
- ② ①の凍り豆腐は長さ3cm、幅1.5cm、厚さ3mm程度の短冊切りにする。にんじんは厚さ3mm程度の半月切りにする。白菜ときくらげは食べやすい大きさのざく切りにする。
- ③ 凍り豆腐をフライパンに並べて焼き色がつくまで煎り、皿に移しておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて温め、にんじん、きくらげを炒める。にんにんに火が通ったら、白菜を加えて炒める。白菜の芯に火が通ったら、水、中華だし、しょうゆを加えて全体からめ、皿に上げておいた凍り豆腐を加えて混ぜ合わせて完成。

豆知識

凍り豆腐は良質の**植物性たんぱく質**を含んだ乾燥食材です。**食物繊維**が豊富で、**カルシウム**や**鉄分**、**マンガン**、**リン**、**銅**、**亜鉛**などのミネラルも含まれています。また、きくらげには**食物繊維**と**ビタミンD**が豊富に含まれており、ビタミンDはカルシウムと一緒に摂ることで吸収力がアップされます。

さつまいもと ドライプルーンの 茶巾

調理時間
20分

- [材料(2人分)]
- さつまいも 大1/3個(100g)
 - ドライプルーン 1個(12g程度)

- ① プルーンに種がある場合は取り除き、細かく刻む。さつまいもは火が通りやすい大きさに切り皮を取り除く。
- ② さつまいもを水から茹でる。完全に火が通って柔らかくなったら水分を切り、ボウルに上げる。さつまいもをつぶす。
- ③ さつまいもがつぶれたら①のプルーンを加えて混ぜ合わせる。ラップで包んで形を整えたら完成。

豆知識

ドライプルーンは、乾燥することで栄養成分が凝縮され、**鉄分**や**食物繊維**は5倍以上、**カリウム**や**カルシウム**、**マグネシウム**などのミネラル類は5~7倍になります。**β-カロテン**も豊富で、視力の低下やドライアイの予防改善にも効果があるといわれています。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ご飯(150g)	252	3.7	0.4	55.6	0.4	0
干しいたけと レンコンの肉団子	169	10.2	8.8	11.6	2.3	1.4
凍り豆腐の 中華炒め	135	11	7.8	5.7	2.4	1.1
さつまいもと ドライプルーンの茶巾	81	0.7	0.1	19.6	1.5	0
1食当たり	637	25.6	17.1	92.5	6.6	2.5

減塩
ポイント!

● 乾燥食品の中でも魚の干物や梅干しは塩を使用して作っているため、多くの塩分を含んでいます。食べる頻度には注意してください。



健診で中性脂肪の数値が高かった方は 中性脂肪改善レシピ

野菜の
使用量
181g

Menu [主食・主菜] 漬けまぐろのちらしずし

[副菜] 野菜たっぷり
キャベツの
酸辣湯風スープ

ブロッコリーの
和風ゴマドレ
サラダ

中性脂肪は万が一の時の貯蓄エネルギーとして皮下脂肪や内臓脂肪に蓄えられる大切な役割を持つ脂肪です。問題は、蓄えすぎ。中性脂肪を減らす働きのある食材を積極的に摂り増え過ぎを予防していきましょう。

漬けまぐろの ちらしずし

調理時間
10分

[材料(2人分)]

- まぐろ 120g
- ★しょうゆ 大さじ1/2(9g)
- ★みりん 小さじ1(6g)
- ★酒 小さじ1(5g)
- 米 1合
- しめじ 2/3袋(60g)
- 寿司酢 大さじ1と1/2(22.5g)
- 青しそ 10g
- 万能ねぎ 10g
- 刻みのり 1g
- 炒りごま 小さじ1(3g)

(炊飯時間・
漬け時間除く)

- ① まぐろはそぎ切りにして、混ぜ合わせた★に1時間ほど漬けておく。
- ② 米は洗ってザルに上げて水気を切る。炊飯器に米と1cmに切ったしめじ、分量の水を加えて炊く。
- ③ 青しそは千切り、万能ねぎは小口切りに切っておく。
- ④ 炊きあがったご飯に寿司酢を加えて混ぜ合わせ、器に盛って①のまぐろをのせ、③と刻みのり、炒りごまをふりかけて完成。



豆知識

まぐろのDHA、EPAの含有量は魚類の中で最も多く、中性脂肪を減らす働きがあります。刺身はDHAやEPAの成分が調理によって失われることなく摂ることができます。また、酢飯にしめじを加えることでかさが増して食べ過ぎを抑制し、しめじに含まれる食物繊維は糖や脂肪の吸収を抑えてくれる効果があります。

野菜たっぷり キャベツの 酸辣湯風スープ

調理時間
20分

[材料(2人分)]

- キャベツ 1/10個(100g)
- たまねぎ 小1/4個(50g)
- にんじん 1/3本(30g)
- 水 500cc
- 鶏がらスープの素(粉末) 小さじ2(5g)
- ごま油 小さじ1/2(2g)
- ★砂糖 小さじ1/3(1g)
- ★酢 小さじ1と3/5(8g)
- ラー油 小さじ1/3(1g)

- ① キャベツはざく切りにする。たまねぎは薄切りに、にんじんは薄い千切りにする。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて沸騰させ、キャベツ、たまねぎ、にんじんを入れて火が通ったらごま油を入れ弱火にする。
- ③ ★で味を調えたら器に盛り、ラー油をかけて完成。



豆知識

キャベツに含まれる**ビタミンU**はキャベジンと呼ばれ、胃や十二指腸に対する抗潰瘍作用があります。食事の際にキャベツを取り入れると胃腸の調子を整える効果があります。また、キャベツに含まれる**不溶性食物繊維**は腸の蠕動運動を盛んにし、便秘を促進します。

ブロッコリーの 和風ゴマドレ サラダ

調理時間
15分

[材料(2人分)]

- ブロッコリー 100g
- ツナ缶 50g
- ひじき 2g
- ごまドレッシング 大さじ1(15g)

- ① ひじきはぬるま湯(分量外)で戻し、よく水気を切っておく。
- ② ブロッコリーは1口大に切り分け、1~2分茹でてザルにあげて冷ましておく。
- ③ ボウルにツナ、ブロッコリー、ひじきを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ドレッシングをかけて完成。



豆知識

ブロッコリーは**食物繊維**が豊富で、糖や脂肪の吸収を抑えてくれます。ひじきには**カルシウム**をはじめ、**カリウム**、**鉄分**、**水溶性の食物繊維**が豊富に含まれています。疲労回復や骨粗しょう症を防ぐといわれる**マンガン**も多く、骨粗しょう症の予防に効果が期待されています。

■ 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
漬けまぐろの ちらしずし	392	22.3	2.6	67.1	2.7	1.3
キャベツの 酸辣湯風スープ	46	1.4	1.6	8.2	1.7	1
ブロッコリーの 和風ゴマドレ サラダ	116	6.2	8.7	4.1	3.1	0.6
1食あたり	554	29.9	12.9	79.4	7.5	2.9



- スープは具を多くして汁を少なめにすることで減塩につながります。
- サラダの野菜は水気をしっかり切ることで、少量のドレッシングでも味がなじみ満足できます。

旬の野菜を美味しく食べて、 心も体も健やかに



毎日の食事で「野菜」をしっかり摂っていますか。長野県の1日あたりの野菜摂取量は平均で男性312g、女性297gとなっており、目標となる1日350gに達していません（平成28年度県民健康・栄養調査）。野菜が不足すると「食物繊維」や「カリウム」をはじめとするさまざまな栄養が足りなくなり、肥満や生活習慣病になりやすくなります。

健康な日々を過ごすためにも、まずは野菜をたっぷり食べる習慣をつけましょう。野菜には「旬」があり、それぞれの時期に食べる野菜の美味しさは格別です。「旬の野菜レシピ」で美味しく健康になりましょう。

1日に必要な
野菜の摂取量
350g以上

※健康日本21

あなたに必要なのはどの野菜!?

とうもろこし

レシピ▶P34

リノール酸やオレイン酸が多く含まれ、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす働きがあります。



かぼちゃ

レシピ▶P36

β-カロテンが粘膜の抵抗力を高め、喉や肺などの呼吸器を守ります。冬の風邪予防に効果があります。



なす

レシピ▶P38

なすにはナスニンと呼ばれるアントシアニンが一種が含まれ、抗酸化作用のほか眼精疲労を和らげる効果があります。



レシピ▶P40

きのこ

低カロリーで食物繊維たっぷり。肥満の方は、きのこをたっぷり取り入れて美味しくダイエットしましょう。



レシピ▶P42

春菊

自律神経に作用して胃腸を活性化させたり、咳や痰を抑える効果のあるα-ピネンやベンズアルデヒドなどが含まれています。



レシピ▶P44

カリフラワー

ビタミンCが豊富で茹でてでも流出が少ないため効率よく摂取することができます。食物繊維も豊富で整腸作用も期待できます。



たまねぎ

レシピ▶P46

たまねぎには血液をサラサラにする働きがあります。特有の催涙性の刺激臭はアリシンであり、ビタミンB1の吸収を促します。



ピーマン・パプリカ

レシピ▶P48

ピーマンやパプリカにはビタミンCが豊富に含まれ、風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。



トマト

レシピ▶P50

リコピンには強い抗酸化作用があり、身体に有害な活性酸素を抑える働きがあります。



CHECK!

自分がどれだけ野菜をとれているか チェックしてみましょう!

「自分は野菜をしっかり取っているから大丈夫」と思っている人でも、1日に食べたものを書き出してみると、自分が思うほど食べていないことがあります。あなたも一度、チェックしてみてください。

[朝食]	[昼食]	[夕食]	あなたの野菜摂取は
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<p>例えば</p> <p>朝食に 野菜サラダ(1)</p> <p>昼食に 野菜炒め定食(2)</p> <p>夕食に 具だくさんのみそ汁(1) ほうれん草のおひたし(1)</p>			<p>これで目標の350gになります。</p> <p>あなたが足りないのは?</p> <input type="text"/>

1日に
合わせて5つで
目標350g
達成!

小鉢1つを70gとして考えます

野菜1つ分(70g)

- 野菜サラダ ● きんぴらごぼう
- ほうれん草のおひたし
- 具だくさんのみそ汁 など



小鉢だけで1日に必要な野菜を摂取しようと考えたら、少なくとも5種類の副菜が必要です。

皿1つを140gとして考えます

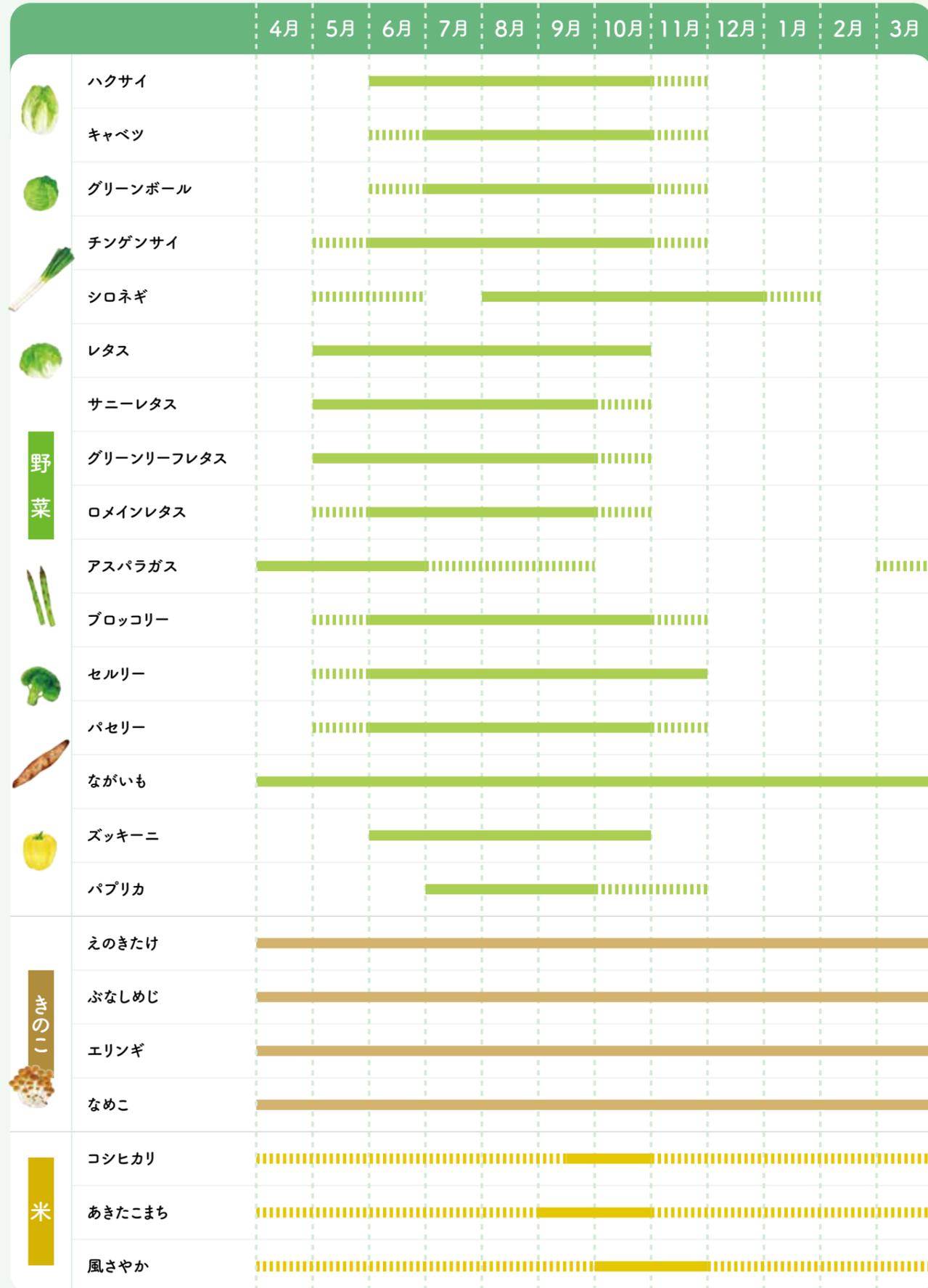
野菜2つ分(140g)

- 野菜炒め ● だいこんの煮物
- 野菜の煮物
- きのこ汁 など



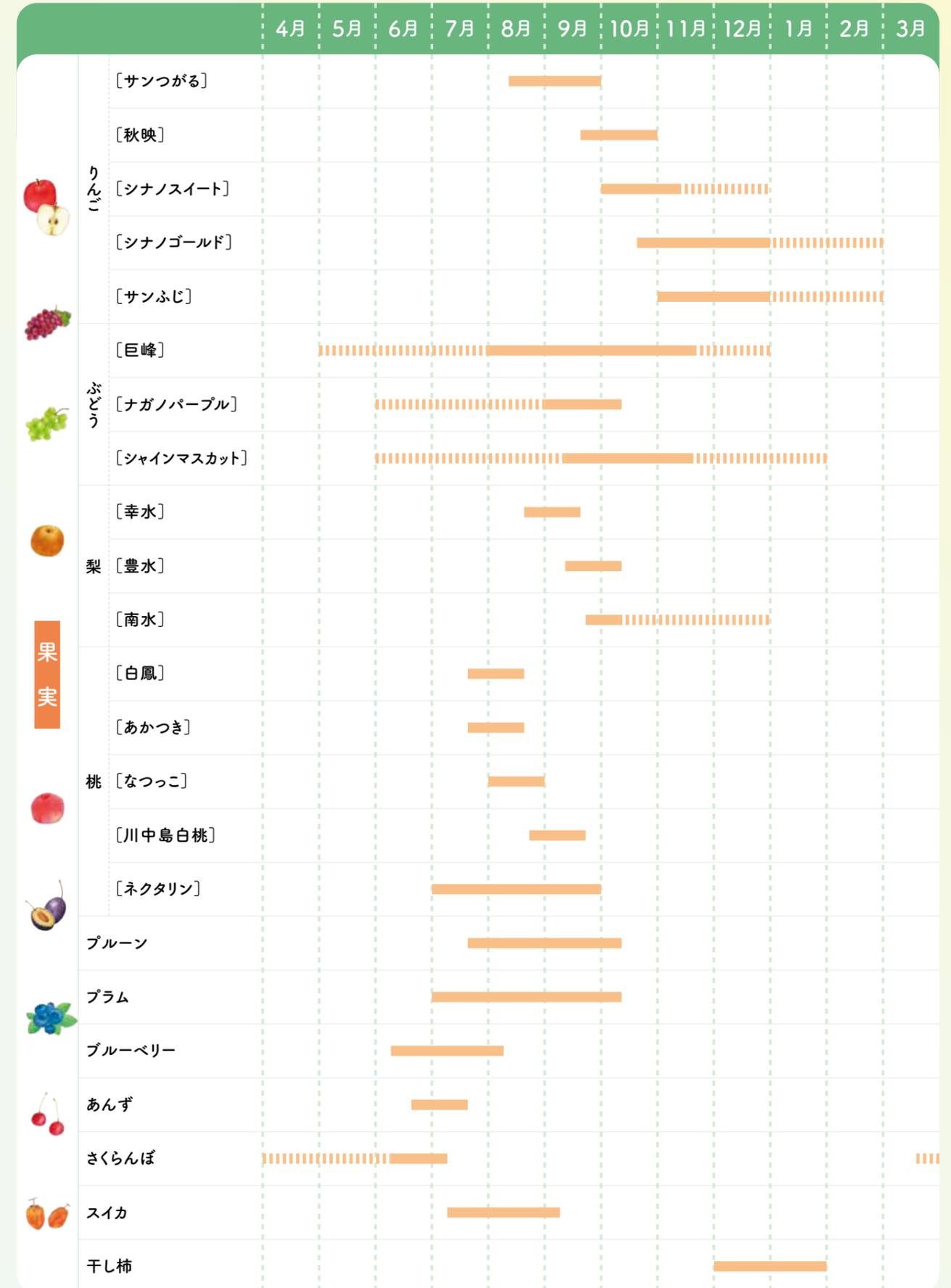
1日の食事に野菜がメインのおかずと小鉢を組み合わせることで、目標の350gが摂取しやすくなります。

長野県の旬の野菜 年間カレンダー



■ 部分は施設栽培および貯蔵出荷 ■ 各産地新米出荷時期 ■■■ 徹底した保管管理により年間を通して出荷しています

標高が高い長野県では、昼夜の温暖差を活かして美味しい野菜や果物、米などが盛んに生産されています。旬の時期に新鮮で美味しい食材をいっぱい食べて、心も体も元気になりましょう！



参考資料/JA全農長野「長野県産農産物ガイド」

小さなお子さんから
大人までみんな大好き!

とうもろこし



SEASONAL
VEGETABLES
RECIPE
No. 1

とうもろこしの旬といえば夏。

長野県ではとうもろこしの栽培が盛んで、

昼夜の寒暖差を活かし、

甘みの強いとうもろこしを生産しています。

気温が上がらない夜明け前に収穫されたとうもろこしは

鮮度抜群の美味しさです。

とうもろこしの選び方

とうもろこしは収穫したてを購入するのが一番なのですが、スーパーなどで選ぶ際は、ひげがふさふさしていて茶褐色でみずみずしいものを目安にしましょう。外皮が新鮮で青々しているものや、粒のふくらみや大きさが揃っているとうもろこしもおすすめです。

とうもろこしの保存方法

とうもろこしは生のままでも冷凍保存が可能です。ひげの先端はさみで切り落とし、まわりの土よごれなどははらって皮付きのままラップに包み、保存袋に入れて冷凍します。約1ヶ月程度保存でき、解凍するときはラップのままレンジで(600Wで1本(300g)6~8分)加熱すればゆでとうもろこしに。

CORN

とうもろこしの栄養と特徴

リノール酸(多価不飽和脂肪酸)やオレイン酸(一価不飽和脂肪酸)が多く含まれ、善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす働きがあります。また食物繊維とマグネシウムを含み腸の運動を助け、便秘を解消する効果もあります。とうもろこしのひげの部分を煎じてお茶にして飲むと、強い利尿効果がありむくみを解消してくれます。

Point!

生とうもろこしの粒の取り方

- ①とうもろこしの皮をむき、半分に切り、さらに縦半分に切る。
- ②とうもろこしが縦になるように持ち、利き手で列ごとほぐしていく。

とうもろこしとゴーヤのツナマヨ和え

調理時間
20分



材料(4人分)

- ・ゴーヤ 1本(180g) ★マヨネーズ 大さじ2(24g)
- ・ツナ缶 1缶 ★オイスターソース 小さじ1(6g)
- ・とうもろこし1/2本(65g) ・塩(茹でる際に適量)

- ①粒にほぐしたとうもろこしをラップに包んでレンジで(600Wで2分)加熱する。
- ②ゴーヤを縦半分に切り、スプーンでワタを取り除き、2~3mmの厚さに切る。
- ③沸騰したお湯に塩を小さじ1杯程度加え、ゴーヤを入れる。ゴーヤを入れて再び沸騰してからさらに1分弱茹でる。
- ④茹で上がったザルにとり、流水で冷まして水気をしっかり絞っておく。
- ⑤ボウルに油を切ったツナ、①のとうもろこしと④のゴーヤを入れ、★の調味料を入れてよく混ぜ合わせて完成。

野菜の
使用量
62g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	79kcal	食物繊維	2.6g
たんぱく質	3.6g	塩分	0.2g

とうもろこしとたまごの中華スープ

調理時間
18分



材料(5人分)

- ・とうもろこし 1/2本(65g) ★中華だし 大さじ2(15g)
- ・えのき茸 1袋(100g) ★しょうゆ 大さじ1(18g)
- ・しいたけ 3枚(45g) ★塩・こしょう 少々
- ・水菜 80g
- ・たまご 2個(100g)
- ・水 900cc

- ①とうもろこしは粒にほぐしておく。えのき茸は根元を切り落として半分に切る。しいたけはスライスし、水菜は5cmくらいに切る。
- ②鍋に水を入れて加熱し、えのき茸、しいたけ、とうもろこしを煮る。
- ③②に★を加えて味を調える。
- ④水菜を加えて最後に溶きたまごを静かに回し入れて完成。

野菜の
使用量
58g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	55kcal	食物繊維	1.6g
たんぱく質	4.4g	塩分	0.6g

ほくほくとした、
優しい甘さが美味しい

かぼちゃ



SEASONAL
VEGETABLES
RECIPE
No. 2

ほっくりと甘いかぼちゃは

秋から冬にかけて大活躍する野菜です。

豊富に含まれているビタミンC、E、

β-カロテンは風邪予防に効果を発揮。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」

というのは、先人たちの知恵ですね。

かぼちゃの選び方

かぼちゃは収穫したてが美味しいという野菜ではありません。逆にしっかりと熟成されたものが良いので、茎がカラカラに乾いてコルク状になっているものを選びましょう。手に持ったときにずっしりとした重みを感じ、皮が硬いものがおすすめです。

かぼちゃの保存方法

丸ごとであれば風通しのよい涼しい場所に置いておくだけで2~3ヶ月は保存可能です。種とワタから傷み始めるので、カットしたらスプーンなどで種とワタを取ってラップで包んで冷蔵庫に入れておきましょう。冷凍する場合はカットして軽く茹でてからがおすすめです。解凍せずにそのまま使えます。

PUMPKIN

かぼちゃの栄養と特徴

かぼちゃに豊富に含まれているβ-カロテンは体内でビタミンAへ変換されます。ビタミンAとCは皮膚の抵抗力を高め、喉や肺などの呼吸器系統を守る働きもあります。かぼちゃのビタミン類は加熱しても壊れないのが特徴。食物繊維も豊富に含み、腸内環境を整えます。

Point!

カットしたかぼちゃの見分け方

スーパーなどでカットされているかぼちゃを買うときは、ふっくらとした種がざっしり詰まっているものを選びましょう。

かぼちゃとベーコンのサラダ



材料(3人分)

・かぼちゃ	1/4個(300g)	・塩・こしょう	少々
・たまご	1個(50g)	・マスタード	3g
・ベーコン	1枚(20g)	・マヨネーズ	大さじ4(48g)
		・粗挽きこしょう	少々

調理時間
25分

- ① たまごを茹でる。
- ② かぼちゃを1口大サイズに切り、茹でてザルにあげて水気を切る。
- ③ 茹でたまごを4等分程度に切り、かぼちゃとボウルに入れて和え、熱いうちに塩、こしょうをして味を馴染ませる。
- ④ ベーコンを好みの大きさに切り、ラップをしてレンジで(600Wで1分)加熱する。
- ⑤ ④が冷めたらベーコン、マスタード、マヨネーズを入れて和える。
- ⑥ ラップをして冷蔵庫で冷やす。皿に盛りつけ粗挽きこしょうをふりかけて完成。

※調理時間は冷蔵庫で冷やす時間を除きます。

野菜の
使用量
100g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	293kcal	食物繊維	3.5g
たんぱく質	5.5g	塩分	0.8g

かぼちゃと高野豆腐の鶏そぼろあんかけ



材料(4人分)

・かぼちゃ	1/2個(600g)	★酒	大さじ3(45g)
・高野豆腐	3枚(60g)	★白だししょうゆ	大さじ3(51g)
・鶏ひき肉	100g	★しょうゆ	大さじ1/2(9g)
・しょうが	10g	★砂糖	小さじ2(6g)
★水	450cc	片栗粉	大さじ1(9g)
★みりん	大さじ4(72g)	水	30cc

調理時間
30分

- ① かぼちゃの種を取り除き一口大に切って面どりする。しょうがはすべてみじん切りにする。
- ② 高野豆腐は水かぬるま湯で3~5分もどす。水を替えながら3~4回押し洗いし、2cm角に切る。
- ③ 鍋に★とかぼちゃ、高野豆腐を入れ、落し蓋をして弱火で10~15分煮る。
- ④ 柔らかく煮えたら、かぼちゃと高野豆腐を皿に盛る。
- ⑤ 残り汁に鶏ひき肉としょうがを入れ、ほぐしながら弱火で煮る。アクが出たら取り除く。
- ⑥ 一旦火を止め、水溶性片栗粉を加える。再び火を点け、とろみがついたら④にかけて完成。

野菜の
使用量
150g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	320kcal	食物繊維	5.6g
たんぱく質	16.1g	塩分	2.2g

ツヤツヤとした
紫色が美しい

なす



SEASONAL
VEGETABLES
RECIPE
No. 3

なすといえば、夏の野菜。

長野県には小布施町の「小布施丸なす」や

天龍村の「ていざなす」、長野市篠ノ井「小森なす」など

古くから地域に根ざして作られている

美味しいなすがたくさんあります。

なすの選び方

皮にハリがあってツヤツヤしているものがおすすめ。ヘタの部分にある棘がしっかりと立って触ると痛いものが新鮮です。持ったときにしっかりとした重みを感じるものを選びましょう。軽いものは中がスカスカして水分も少なく美味しくありません。

なすの保存方法

なすは新鮮なうちに食べるのがおすすめで、長期保存には向きません。そのまま冷蔵庫に入れると低温障害を起こしやすく、硬くなって傷みも早くなります。新聞紙に包んでからポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べ切るよう心がけましょう。

EGGPLANT

なすの栄養と特徴

なすの皮の紫色の成分はナスニンと呼ばれるアントシアニンの一種で、抗酸化作用のほか、眼精疲労を和らげて目の働きをよくする効果があります。またポリフェノールの一種であるクロロゲン酸には、脂質を効率よく燃焼させる働きがあります。長時間水にさらしてアク抜きをするとポリフェノールが流出してしまうので、水にさらすのは短時間に抑えましょう。

Point!

なすのアク

なすにはアクがあるので切ったままにしておくと黒く変色します。調理するときはアク抜きをするか、一番最後に切ってしまうようにしましょう。

なすとトマトのマリネ



材料(2人分)

・トマト	小1個(110g)	★バジル	5枚
・なす	1個(150g)	★酢	大さじ1と1/2(23g)
・オリーブオイル	大さじ2(24g)	★オリーブオイル	大さじ1と1/2(18g)
・にんにく	1片(10g)	★塩	小さじ1(6g)

調理時間
15分

- ① なすは乱切りして水に浸し、アク抜きをしておく。トマトは2cm角に切り、にんにく、バジルは刻んでおく。
- ② オリーブオイル、にんにくをフライパンに入れ、弱火で香りをたたせる。
- ③ なすを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ 火を止めてボウルに移し、トマトを入れて全体をなじませる。
- ⑤ ★を合わせたものを全体に回しかけ、冷蔵庫で冷やしたら完成。
※調理時間は冷蔵庫で冷やす時間を除きます。

野菜の
使用量
130g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	239kcal	食物繊維	2.6g
たんぱく質	1.8g	塩分	2.9g

なすの肉味噌炒め



材料(4人分)

・なす	4個(600g)	★酒	大さじ2(30g)
・豚ひき肉	150g	★味噌	大さじ2(36g)
・ねぎ	1/2本(45g)	★しょうゆ	大さじ1(18g)
・にんにく <small>(すりおろし)</small>	小さじ1(5g)	★砂糖	大さじ1/2(5g)
・しょうが <small>(すりおろし)</small>	小さじ2(10g)	★豆板醤	小さじ1(6g)
・大葉	6枚	・片栗粉	大さじ1(9g)
・サラダ油	大さじ2(24g)	・水	30cc

調理時間
20分

- ① なすは乱切りして水に浸しアク抜きをしておく。ねぎは小口切りにし、大葉も刻んでおく。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 水溶き片栗粉を作っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火で豚ひき肉を炒める。色が変わってきたら、ねぎ、にんにく、しょうがを入れて2分程炒める。
- ⑤ なすを入れて少し炒めたところに大葉と★の調味料を加え、全体に味が馴染むまで炒める。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉を入れ素早く混ぜ合わせて完成。

野菜の
使用量
200g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	225.7kcal	食物繊維	4.3g
たんぱく質	10.5g	塩分	2g

どんな食材にも合わせられる
お助け野菜

きのこ



SEASONAL
VEGETABLES
RECIPE

No. 4

えのき茸、ぶなしめじ、エリンギ、しいたけなど

長野県はきのこの生産がとても盛んな地域です。

中でもえのき茸、ぶなしめじ、なめこは生産量全国第1位。

1年中手に入り価格も安定しているきのこは

家族の食卓を守る強い味方です

きのこの選び方

えのき茸は軸がしっかりとした乳白色のものを選びましょう。古くなると色が黄ばんできます。ぶなしめじは傘の部分がふっくらとして密集しているものがおすすめ。エリンギは軸が太くて弾力のあるものがよいでしょう。しいたけは肉厚なものを選びましょう。

きのこの保存方法

きのこ類は冷蔵庫での保存でも3~4日は持ちますが、鮮度が落ちていくためなるべく早めに使い切りたいものです。もしも1度で食べ切れなかった場合は冷凍保存がおすすめ。使いやすいように小さく切ったきのこを密封袋に入れて冷凍し、調理の際は解凍せずそのまま使えば時間短縮にもなります。

MUSHROOM

きのこの栄養と特徴

きのこ類は9割が水分で脂質はゼロに等しいため低カロリー。食物繊維が豊富で便秘の予防や改善に効果があるといわれています。また食物繊維には血中のHDLコレステロールを増やしLDLコレステロールを減らす働きもあります。現代の日本人は食物繊維の摂取量が少ないので、毎日の食事にきのこをたっぷり取り入れたいですね。

Point!

妊婦さんにおすすめ!

きのこには、妊娠初期の胎児の成長に欠かせない「葉酸」が豊富に含まれています。妊娠初期の方をはじめ、妊婦さんは積極的にきのこを摂りましょう。

きのこご飯



材料(5人分)

・干しいたけ 3枚(戻しで60g)	・米 3合
・えのき茸 1袋(90g)	★干しいたけ戻し汁 180cc
・にんじん 1/3本(50g)	★しょうゆ 大さじ1と1/2(27g)
・ごぼう 10cmくらい(50g)	★酒 大さじ2(30g)

調理時間
15分

- 干しいたけを水で戻し、戻し汁は取っておく。干しいたけは5mmくらいの細切りにする。
 - えのき茸は長さ3cmくらいに切ってほぐす。にんじんは長さ3cmくらいの細切りにする。
 - ごぼうはさがきにして、変色を防ぐため酢水に漬けておく。
 - 米を研いで炊飯器に入れ、★をすべて加えてから3合分の水分量になるように水を加えて軽くかき混ぜる。
 - 切った材料をすべて加えてそのまま炊飯し、炊き上がった後完成。
- ※調理時間は干しいたけを戻す時間・炊飯の時間を除きます。

野菜の
使用量

42g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	352.7kcal	食物繊維	3g
たんぱく質	7g	塩分	0.8g

きのこのクリーム煮



材料(4人分)

・エリンギ 2本(100g)	・ほうれん草 1/2袋(150g)	・水 100cc
・しめじ 1袋(100g)	・バター 10g	・固形コンソメ 1個
・たまねぎ 小1個(120g)	・薄力粉 大さじ1と1/3(12g)	・牛乳 200cc

調理時間
20分

- エリンギは長さ3cmくらいに切り、6~8等分にする。しめじは手でほぐして1~2房ずつにする。
- たまねぎは5mm幅くらいの細切りにする。ほうれん草は3cmくらいに切りアク抜きのため水に浸しておく。
- バターでたまねぎを炒めて、しんなりしたらエリンギ、しめじを加えて炒める。
- 火が通ったら、薄力粉をふるい入れて全体からめる。粉っぽさがなくなったら水、固形コンソメ、ほうれん草を加えて煮る。
- 弱火にして牛乳を加え、ゆっくりと混ぜながらとろみがつくまで煮込んだら完成。

野菜の
使用量

118g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	96kcal	食物繊維	3.5g
たんぱく質	4.7g	塩分	0.8g

お鍋だけじゃない
楽しみ方もいっぱい

春菊



SEASONAL
VEGETABLES
RECIPE

No. 5

春菊といえば、思い出すのがまず香り。

あの独特の香りを思い出すと

なぜかお鍋が食べたくなってしまいます。

冬の春菊は茎や葉も柔らかく生食もおすすめです。

お鍋だけでなくもっと春菊を楽しみたいものです。

春菊の選び方

春菊は葉の色が濃く鮮やかで、葉の先までシャキッとした元気なものを選びましょう。鮮度が落ちてくると色あせて黄色っぽくなってきます。茎は太すぎると硬いこともあるので、やや細めで茎の下の方まで葉がしっかりとついているものがおすすめです。

春菊の保存方法

乾燥しないよう濡れた新聞紙などにくるんで保存袋に入れて冷蔵庫で立てて保存し、できるだけ早く調理しましょう。冷凍保存する場合は下茹でてから小分けにしてラップに包みます。和え物やおひたしなど自然解凍で使えます。汁物の場合は凍ったままで大丈夫です。

SHUNGIKU

春菊の栄養と特徴

春菊の独特な香りはα-ピネンやベンズアルデヒドなどの10種類の成分で、自律神経に作用して胃腸を活性化したり、咳や痰を抑える効果があります。β-カロテンやビタミンCも多く含み、風邪予防にも最適。カルシウムやマグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富で、骨を丈夫にする働きがあります。

Point!

春菊は生でも食べられる

春菊というとお鍋の印象が強いですが、実はアクが少なく葉の柔らかい部分は生でも美味しく食べられます。

春菊の白和え



材料(4人分)

・春菊 1束弱(150g)
・にんじん 1/3本(50g)
・こんにやく 1/4枚(50g)

〈白和えの衣〉
・木綿豆腐 1/2丁(200g)
★白ごま(いり) 大さじ1(9g)
★砂糖 大さじ1/2(5g)
★塩 小さじ1/2(3g)
★しょうゆ 小さじ1(6g)

調理時間
25分

- ① 白和えの衣を作る。
豆腐は水分をしぼり、150gにする(元の豆腐の量の75%になるまで水分を切る)。豆腐に★の調味料を加え、豆腐を潰しながら滑らかになるまで混ぜ合わせる。
※豆腐の水切りはキッチンペーパーに包んでレンジで加熱すると早くできます。
- ② 春菊は3cm程度に切る。にんじんとこんにやくは長さ3cm、幅1cm程度の短冊切りにする。
- ③ 鍋に水を張り、にんじんとこんにやくを入れて火にかける。にんじんが柔らかくなってきたら春菊を入れて茎が柔らかくなるまで茹で、流水で冷ます。
- ④ ③の水気を切り、①と混ぜ合わせて完成。

野菜の
使用量
50g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー 70kcal 食物繊維 2.1g
たんぱく質 4.8g 塩分 0.8g

春菊とレンコンのサラダ



材料(4人分)

・春菊 1/3束(60g)
・レンコン 小1本(200g)
・しいたけ 8枚(120g)

★しょうが(すりおろし) 小さじ1と1/2(7.5g)
★酢 大さじ3(45g)
★塩 小さじ2/3(4g)
★しょうゆ 小さじ1と1/2(9g)
★オリーブオイル 大さじ2(24g)

調理時間
20分

- ① 春菊は茎から葉をちぎり取り、3cmくらいに切って流水で洗う。(春菊は生のまま使用。)
- ② レンコンは厚さ5mm程度のいちょう切りにし、変色を防ぐため酢水につける。しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ レンコンとしいたけをラップに包み、柔らかくなるまでレンジで(600Wで2~3分)加熱する。
- ④ ★の調味料をすべて混ぜ合わせ、春菊、レンコン、しいたけに和えて完成。

野菜の
使用量
95g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー 99kcal 食物繊維 2.1g
たんぱく質 2.0g 塩分 1.4g

白くてもここした
形がかわいい

カリフラワー



SEASONAL
VEGETABLES
RECIPE
No. 6

真っ白で、もこもこしたカリフラワー。

よく見るととっても面白い形をしています。

冬の野菜というイメージが強いですが

長野県では冷涼な気候を活かして6月から9月が最盛期。

1年中楽しめるって嬉しいですね。

カリフラワーの選び方

全体がしっかりと締まり硬いもの、周りの葉などの切り口が新しいものを選びましょう。持ったときにずしりとした重みを感じられるものがおすすめ。軸の切り口がみずみずしく、すが入ったような空洞ができていないかもチェックしてみてください。

カリフラワーの保存方法

カリフラワーは日持ちしない野菜です。乾燥しないようにラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存し、なるべく早く調理しましょう。冷凍保存する場合は、硬めに下茹でして小房に分け、水気をよく切ってから保存袋に入れて保存しましょう。

CAULIFLOWER

カリフラワーの栄養と特徴

カリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれています。野菜に含まれるビタミンCは茹でると流れ出てしまうものが多いのですが、カリフラワーは茹でてもビタミンCの流出が少ないのが特徴です。また食物繊維も豊富で、整腸作用や食後の血糖値上昇を穏やかにする効果もあります。オレンジ色や紫色のカリフラワーもあり、食卓を華やかに彩ってくれます。

Point!

カリフラワーの茹で方

白い色のままきれいに調理したいときは、茹でるときにレモン汁や酢などを少量お湯に加えると酸化が抑えられます。

カリフラワーを使ったポトフ



材料(4人分)

・鶏もも肉	300g	・固形コンソメ	2個
・カリフラワー	3/5株(300g)	・塩	小さじ1/2(3g)
・にんじん	1本(150g)	・こしょう	少々
・たまねぎ	中1個(200g)	・水	600cc

調理時間
15分

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り分ける。カリフラワーは一口大よりも大きめの房に切り分ける。にんじんは幅1cm程度の半月切りにする。たまねぎは1個を8等分程度のくし切りにする。
- ② 鍋に水、固形コンソメ、にんじん、たまねぎを入れて火にかける。沸騰したら鶏肉とカリフラワーを加えて弱火でコトコトと煮込む。
- ③ にんじんが柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調えて完成。

野菜の
使用量
163g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	205kcal	食物繊維	3.7g
たんぱく質	15.2g	塩分	1.9g

カリフラワーのピクルス



材料(4人分)

・カリフラワー	1/5株(100g)	★酢	大きじ2(30g)
・パプリカ	1/3個(50g)	★水	15cc
・セロリ	1/3本(50g)	★塩	小さじ2/3(4g)
		★砂糖	小さじ1と1/2(4.5g)

調理時間
15分

- ① カリフラワーは房を食べやすいサイズに分ける。パプリカは1.5cm角程度に切る。セロリは5mm~1cm幅にスライスする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら①を入れて軽く茹でる。シャキシャキと歯ごたえが残る程度になったらお湯から出して流水で冷やす。
- ③ ★の調味料を鍋に入れて煮立たせる。火を止めてすぐに②と調味液を合わせて完成。

そのままでも美味しく食べられますが、瓶に移して冷蔵庫で漬け込むと数日間楽しむことができます。

野菜の
使用量
50g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	23kcal	食物繊維	1.1g
たんぱく質	1.0g	塩分	1.0g

煮ても焼いても蒸しても
生でも美味しい

たまねぎ



SEASONAL
VEGETABLES
RECIPE
No. 7

いろいろな料理にかかせないたまねぎ。

長野県では6月頃から新たまねぎがお店に並びます。

乾燥させたものは保存性が高く

1年を通してさまざまな料理に使われます。

さて、今日はどんなメニューにしましょうか。

たまねぎの選び方

たまねぎは茶色の皮がしっかり乾燥して艶があるもの、表面に傷がないもの、新芽や根が出始めていないものを選びましょう。重みがあつて実が硬く締まっているたまねぎは、しっかりと水分を保っているのにおすすめです。軽いものは乾燥しすぎている可能性があります。

たまねぎの保存方法

風通しのよい冷暗所で保管するのが基本です。切って使いかけのものはラップをして冷蔵庫で保管。冷凍する場合はスライスやみじん切りなどすぐに使える状態に切ってからにしましょう。冷凍たまねぎは、炒めると通常より早くあめ色になります。

ONION

たまねぎの栄養と特徴

たまねぎの辛味は「硫化アリル」という成分で、身体の疲労回復に必要なビタミンB₁と結合しやすく、ビタミンB₁の吸収を促す働きがあります。ビタミンB₁は余分にとると排出されますが、ビタミンB₁とアリシンが結合すると血液中に長くとどまり、摂取したビタミンB₁を無駄に排出することなく、長期間にわたって利用できます。

Point!

目が痛くならない切り方

たまねぎを切って涙が出るのは「硫化アリル」の気化によるもの。冷蔵庫で冷やすと気化が抑えられて目が痛くならにくくなります。

アジのたまねぎサラダ添え



材料(4人分)

・アジ	240g	★酢	大さじ2(30g)
・たまねぎ	中1/2個(100g)	★しょうゆ	大さじ1(18g)
・大葉	2枚	★ごま油	小さじ1/4(1g)
・いりごま	大さじ1(6g)		

調理時間
25分

- ① たまねぎは繊維に沿って千切りにする。大葉は千切りにする。
- ② ★をすべて合わせ、たまねぎ・大葉・いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ③ アジは一口大に切って焼く。(刺身用のアジを生のまま使用しても美味しく召し上がれます。)
- ④ 皿にアジを盛り付け、②のサラダをのせれば完成。

野菜の
使用量
26g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	109kcal	食物繊維	1.0g
たんぱく質	13.5g	塩分	0.9g

たまねぎと桜海老のかき揚げ



材料(4人分)

・たまねぎ	中1個(200g)	〈天ぶらの衣〉	揚げ油	適量	
・桜海老	10g	・小麦粉	大さじ5と1/2(50g)	・塩	適量
		・たまご	1個(50g)		
		・水	50cc		

調理時間
20分

- ① たまねぎは0.5mm幅程度に切る。
- ② 小麦粉、たまご、水を混ぜ合わせて衣を作り、たまねぎと桜海老を加えてよくからませる。
- ③ 揚げ油は160～170℃にする。②をへうですくって形を整え、油の中に滑り込ませる。衣がキツネ色になったら取り出して油を切る。
- ④ 皿に盛りつけ、お好みの塩を添えて完成。

野菜の
使用量
50g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	199kcal	食物繊維	1.1g
たんぱく質	4.7g	塩分	0.6g

※天ぶらは材料の15～25%の量の油を吸収するため、1人分の油を12gで計算しています。

鮮やかな色が
食卓を楽しくする

ピーマン・パプリカ



SEASONAL
VEGETABLES
RECIPE
No. 8

緑、赤、黄色、鮮やかな色は食卓を華やかにします。

ピーマンの苦味が苦手だという人もパプリカなら大丈夫。

最近では長野県内でもパプリカを生産するようになり

県産野菜として新鮮なパプリカを

手に入れられるようになりました。

ピーマン・パプリカの選び方

ピーマンは色が均一で濃い緑色をしていて艶があるものを選びましょう。軸の切り口が茶色く変色しているものは古いものです。実を持ったときにしっかりと弾力を感じられるものがおすすめです。パプリカも同様です。柔らかいものやしわっぼくなっているものは避けましょう。

ピーマン・パプリカの保存方法

乾燥しないように保存袋に入れて野菜庫で保存しましょう。使いかけのものを保存する場合は、種をとってさっと流水で洗い、よく水気を切ってからキッチンペーパーで包み、その上からラップに包んでおくと2、3日は大丈夫です。まとめて保存する場合は1個傷むと他に伝染してしまうので注意が必要です。

GREEN PEPPER & PAPRIKA

ピーマン・パプリカの栄養と特徴

ピーマンは栄養価の高い緑黄色野菜で、特にビタミンCを多く含みます。一般的にビタミンCは加熱に弱いのですが、ピーマンは肉厚なので加熱による損失が少ないのが特徴です。パプリカにはさらに多くのビタミンCが含まれ、風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。ピーマン・パプリカに含まれるピラジンという成分には、血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ効果もあります。

Point!

ピーマンの苦味を抑えるには

ピーマンは繊維に沿った縦切りのほうが苦味が抑えられます。包丁を入れずにまるごと調理すれば甘さに驚くかも。

ピーマンの和風バーグ詰め



材料(4人分)

・ピーマン	6個(180g)	・ひじき	2g
・豆腐	1/2丁(150g)	・塩	小さじ1/3(2g)
・豚ひき肉	100g	・水	適量
・にんじん	1/5本(30g)		

調理時間
40分

- ① ピーマンは縦に半分に切り、種とへたを取り除く。豆腐は100g程度になるまで水分をきる。にんじんはみじん切りにする。ひじきは水(分量外)で戻す。
- ② ボウルに豆腐、豚ひき肉、にんじん、ひじき、塩を加えて混ぜ合わせる。全体に粘り気が出るまでよくこねる。
- ③ ②をピンポン玉程度の大きさに丸め、ピーマンの内側に詰め込む。
- ④ フライパンに③のピーマンの皮側を下にして並べ、ピーマンが浸らない程度に水を加えて蓋をし蒸し焼きにする。(水分がなくなってもバーグに火が通っていない場合は少量ずつ水を加えて蒸し焼きにする。)
- ⑤ バークに火が通ったら水分を蒸発させ、裏返してバーグの表面に焦げ目をつけて完成。

野菜の
使用量
53g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	95kcal	食物繊維	1.6g
たんぱく質	7.6g	塩分	0.5g

3色ピーマンのカレー炒め



材料(4人分)

・ピーマン	小3個(90g)	★カレー粉	小さじ1(2g)
・赤パプリカ	1/3個(60g)	★塩	小さじ1/3(2g)
・黄パプリカ	1/3個(60g)	★水	30cc
・油	小さじ1(4g)		

調理時間
15分

- ① ピーマンとパプリカは繊維に沿って幅0.5mm程度の千切りにする。
- ② ★を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、ピーマンとパプリカを炒める。ピーマンとパプリカに火が通り、色が鮮やかになったら②を加えて炒める。水分がなくなるまで炒めたら完成。

野菜の
使用量
53g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	24kcal	食物繊維	1.2g
たんぱく質	0.6g	塩分	0.5g

そのままがぶっと
食べても美味しい

トマト



SEASONAL
VEGETABLES
RECIPE
No. 9

今では1年中食べられるようになったトマト。

種類も豊富で、黄色やオレンジ、紫などの色とりどりのトマトも目にするようになりました。

生はもちろん、火を通して美味しい

トマトの可能性は無限大です。

トマトの選び方

もぎたてのトマトはヘタが濃い緑色でピンとしています。乾燥して縮れているもの、色が黒っぽくなっているものは収穫してから時間が経っているので避けましょう。トマトは種類が豊富なので、自分好みの品種を覚えておくとよいでしょう。

トマトの保存方法

お尻のほうで緑色のトマトはまだ完熟していないので、常温に置いて追熟させましょう。完熟したトマトは保存袋に入れてヘタを下にして野菜庫で保存してください。丸のまま洗ってヘタをとり、保存袋に入れて冷凍保存もできます。凍ったままのトマトは水に浸けるだけで簡単に皮がむけるので調理に便利です。

TOMATO

トマトの栄養と特徴

トマトの赤い色に含まれるリコピンには強い抗酸化作用があり、身体に有害な活性酸素を抑える働きがあります。有害な活性酸素は、がんや生活習慣病の原因となるといわれています。また、トマトに含まれるクエン酸には血糖値の上昇を抑える働きがあり、ケルセチンにはビタミンCの体内活性を高める働きがあるので、ビタミンCを含む食材と一緒に食べることをおすすめします。

Point!

加熱してもおいしい

日本ではトマトを生で食べる習慣が主ですが、イタリア料理のように加熱して食べる料理もバリエーションが豊富にあります。リコピンは熱に強い成分ですので、加熱しても壊れないのが特徴です。

ポテトマ炒め



材料(4人分)

・トマト	小3個(340g)	・ツナ缶	1缶
・じゃがいも	中2個(300g)	・塩	小さじ1/6(1g)
・たまねぎ	大1個(200g)	・こしょう	適量
・にんにく	1/5片(2g)		

調理時間
25分

- ① トマトは8等分のくし切りにする(トマトは煮崩れるので大きめに切る)。じゃがいもは幅1cm、厚さ5mm程度の短冊切りにする。たまねぎは5mm幅程度の千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンを火にかけてツナを油ごと入れる。たまねぎ、にんにくを加えてたまねぎが透きとおるまで炒める。
- ③ じゃがいもを加えて炒め、トマトを加えて混ぜ合わせる。
- ④ トマトから水分が出てくるので、じゃがいもが柔らかくなるまで煮含め、塩、こしょうで味を調えて完成。

野菜の
使用量
210g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	139kcal	食物繊維	2.5g
たんぱく質	5.7g	塩分	0.4g

トマト入りフルーツカクテル



材料(2人分)

・ミニトマト	8個(80g)
・キウイフルーツ	1個(120g)
・グレープフルーツ	1/2個(180g)

調理時間
7分

- ① ミニトマトはへたを取り、縦4等分に切る。キウイフルーツは皮をむき、1cm角程度のダイスにする。グレープフルーツは1/2個分を4等分のくし切りにしてから皮を切り取り1cm幅程度に切る。
- ② すべての材料を混ぜ合わせれば完成。

酸味が強すぎる場合は、はちみつを小さじ1/2プラスすると酸味が和らぎます(その場合のエネルギーは70kcalとなります)。
パイナップル、りんご、バナナ、桃などをお好みで加えても美味しく召し上がれます。

野菜の
使用量
40g
(1人分)

栄養価(1人分)

エネルギー	62kcal	食物繊維	2.2g
たんぱく質	1.5g	塩分	0g



長野県には、古くから守り伝えられてきた伝統食がたくさんあります。先人たちの知恵がたっぷり詰まった伝統食材を使って、長野ならではの美味しさを楽しみましょう。

野沢菜

野沢菜は昔から長野県の野沢温泉村を中心とした地域で栽培されてきた漬け菜で、「野沢菜漬け」として全国的にも有名です。

野沢菜の起源については言い伝えが残っていて、1756年に野沢温泉にある健命寺の住職が京都に行った際に持ち帰った天王寺蕪の種を播いたところ蕪は大きくなり葉が大きくなったので、それを利用するようになったということです。現在の遺伝子研究から「天王寺蕪」ではなく別のアブラナ科アブラナ属の菜だということがわかっています。

長野県では10月下旬頃から野沢菜の収穫が始まり、地元のお店に並ぶようになります。野沢温泉村では今でも野沢菜を漬ける季節になると、温泉が湧き出る麻釜で野沢菜を洗う「お菜洗い(おなあらい)」が行われています。各家庭ごとに漬け方が少しずつ違い、冬の信州になくはない漬物となっています。



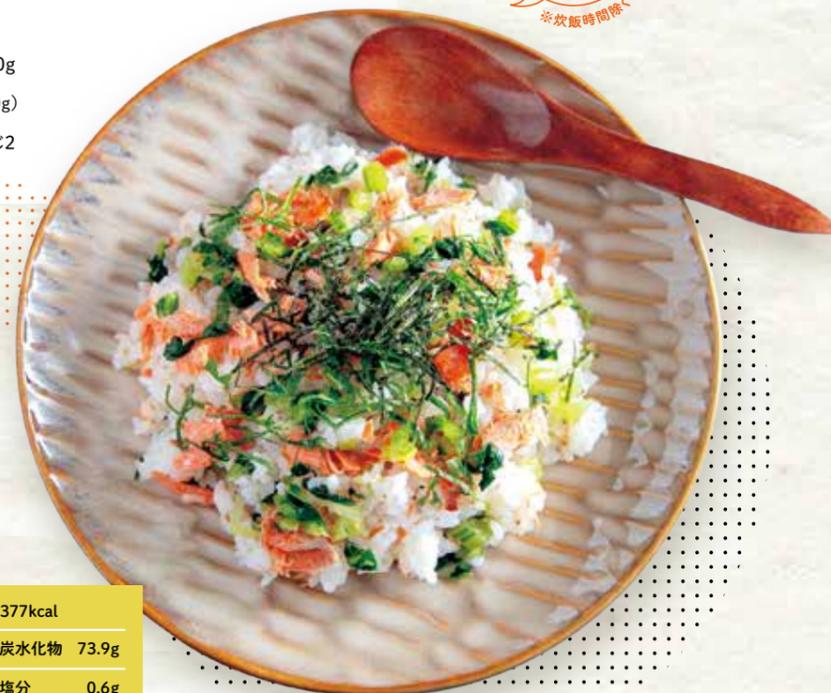
長野県選択無形民俗文化財
信州伝統野菜認定

野沢菜漬けを使って作る 野沢菜寿司

材料(4人分)

- ・ご飯 2合分
- ・野沢菜漬 80g
- ・酢 大さじ2と2/3(40cc)
- ・塩鮭 1切れ(70g)
- ・砂糖 大さじ1と1/3(12g)
- ・白いりごま 小さじ2

- 野沢菜漬は刻んでおく。塩鮭は焼いて皮と骨を取り、身をほぐす。
- 酢、砂糖を合わせておく。
- 炊き上がったご飯に②を混ぜて酢飯を作り、野沢菜漬、塩鮭、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- 器に盛って、お好みで刻みのりや大葉の千切りを散らして完成。



栄養成分値 〔1人分 当たり〕	エネルギー 377kcal	
	たんぱく質 9.2g	炭水化物 73.9g
	脂質 3.4g	塩分 0.6g

調理時間
20分

※炊飯時間除く

凍り豆腐

長野県では農家の副業として、昔から厳しい寒さを利用した保存食を作ってきました。寒天や凍り餅、凍り豆腐もそのひとつです。

凍り豆腐は氷点下4度以下に冷え込んだ寒い冬の夜に豆腐を外に出して凍らせ、それを一つひとつ藁で編んで干して乾燥させたものです。だいたい年の瀬から2月中旬くらいまで続く凍り豆腐づくりは天気が大きく影響するため、作っている間は天気予報にとらめっこしながら豆腐を干したり、干した豆腐を取り込んだりと忙しいそう。干された豆腐は昼の日差しと夜の寒さを受けて、凍結、解凍、乾燥を繰り返すことで水分を抜き、旨みが凝縮された美味しい凍り豆腐になるのです。

現在はほとんどが工場で生産されていますが、美味しさはそのまま全国シェア98%を長野県で生産しています。良質なたんぱく質やカルシウムなどの豊富な栄養素を含んでいることから、注目されている食品です。

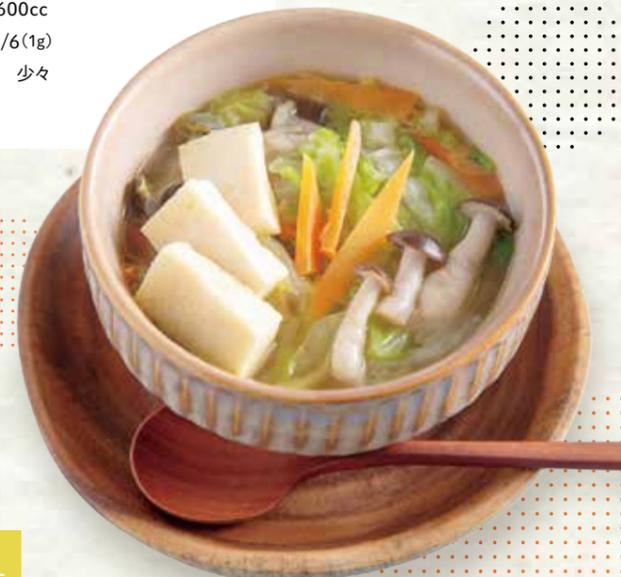


凍り豆腐の旨みたっぷり 凍り豆腐のスープ

材料(4人分)

- ・凍り豆腐 1枚(15g)
- ・長ねぎ 20g
- ・水 600cc
- ・白菜 100g
- ・しょうが 5g
- ・塩 小さじ1/6(1g)
- ・にんじん 20g
- ・サラダ油 小さじ1(4g)
- ・こしょう 少々
- ・しめじ 40g
- ・コンソメスープの素 1個(6g)

- 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、両手で押して水気を絞る。厚みを半分に切ってから縦に8等分に切る。
- 白菜は大きいものは縦半分にしてから1cm幅に切る。にんじんは短冊切り。長ねぎは小口切り。しょうがは千切り。しめじは石づきをとって小房に分ける。
- 鍋に油、しょうが、長ねぎを入れて炒める。香りが立ったら野菜を加えてしんなりするまで炒め、水、コンソメスープの素を入れて煮る。
- 野菜が柔らかくなったら塩を加えて凍り豆腐を入れる。再び沸騰したら好みでこしょうを加え、味を調えて完成。



栄養成分値 〔1人分 当たり〕	エネルギー 42kcal	
	たんぱく質 2.6g	炭水化物 3.0g
	脂質 2.4g	塩分 1.0g

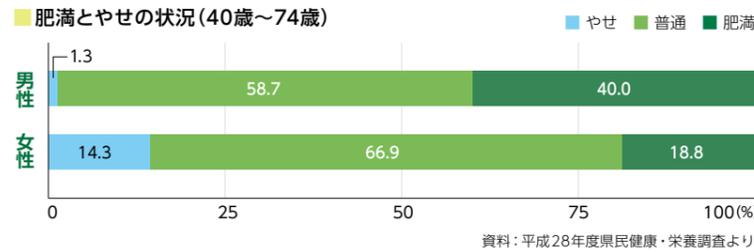
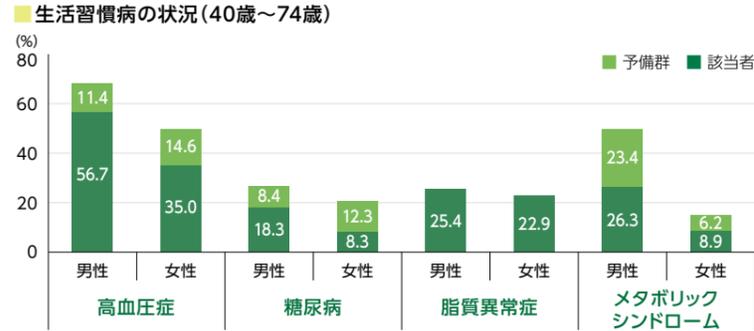
調理時間
25分

10年後も、20年後も、元気で病気知らず！ 笑顔で暮らす未来のために



まずは自分自身のことをもう一度しっかり見直しましょう。

40歳～74歳の「高血圧症」、「糖尿病」、「脂質異常症」の状況をみると、男女ともに「高血圧症」該当者の割合が最も高くなっています。また、男性は肥満者の割合が高く、2人に1人がメタボリックシンドロームの該当者または予備群です。



資料：平成28年度県民健康・栄養調査より

あなたのBMI(体格指数)を計算してみましょう

BMI

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

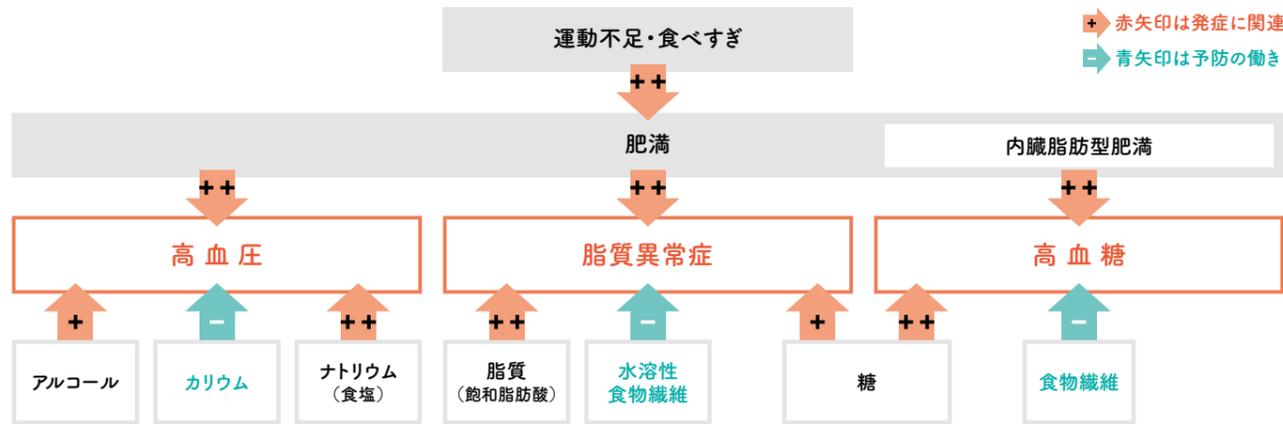
BMI	判定
<18.5	やせ
18.5 ≤ <25	ふつう
25 ≤	肥満



高血圧や糖尿病、脂質異常症には肥満が大きく関わっています。生活習慣病を予防するためにも、バランスの良い食生活を実践し、肥満を解消しましょう。

生活習慣病には、日頃の食生活が大きな影響を与えています！

食べすぎや偏った食事、運動不足などが肥満につながり、やがて生活習慣病へと進んでいってしまいます。お酒や塩分を控え、野菜たっぷりのバランスの良い食事を心がけることで、生活習慣病は予防できます。



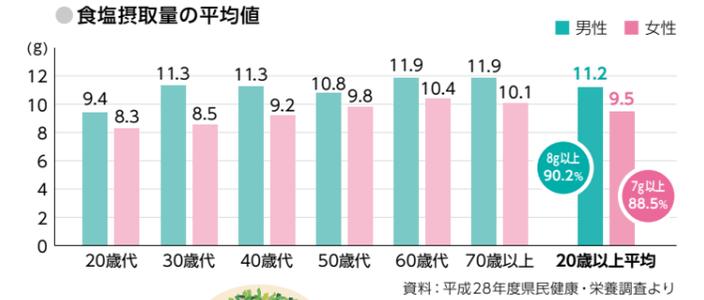
マイナスの食材を意識していっぱいとうろ！

資料：長野県健康福祉部資料(日本人の食事摂取基準2015年版策定検討会報告書掲載の概念図をもとに主な関連を図示)

食生活改善ポイント 1

塩分の摂りすぎに注意しましょう！

長野県の平均的な1日当たりの食塩摂取量は男性11.2g、女性9.5gで全国平均よりも多くなっています。生活習慣病予防のためには男性8g未満、女性7g未満に抑えることが目標ですが、県民の約9割は達成できていない状況です。



資料：平成28年度県民健康・栄養調査より

食塩の1日当たりの目標量は
男性8g未満、女性7g未満です！

見えない塩にも注意！

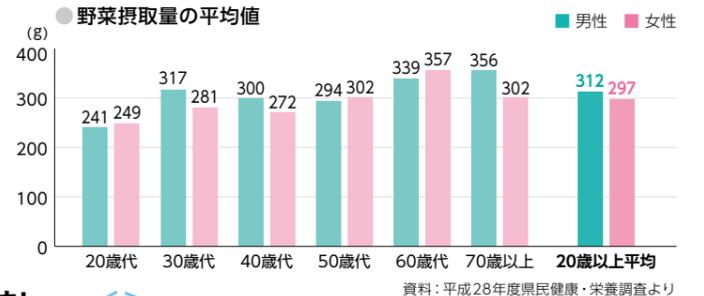
よく食べる食品の塩分量は？



食生活改善ポイント 2

野菜をしっかりとりましょう！

野菜の摂取量は1日に350g以上を目指したいところですが、長野県の皆さんの平均的な1日当たりの野菜摂取量は男性312g、女性297gであり、年代別にみると50歳代の摂取量が減少傾向にあります。また、若い世代の摂取量は少ないまま推移しています。



資料：平成28年度県民健康・栄養調査より

野菜の1日当たりの摂取目標量は350g以上です！

食物繊維もカリウムもバッチリ！

めざせ350g以上！
よく食べる料理の野菜量は？



食生活改善ポイント 3

健康はバランスの良い食事から！

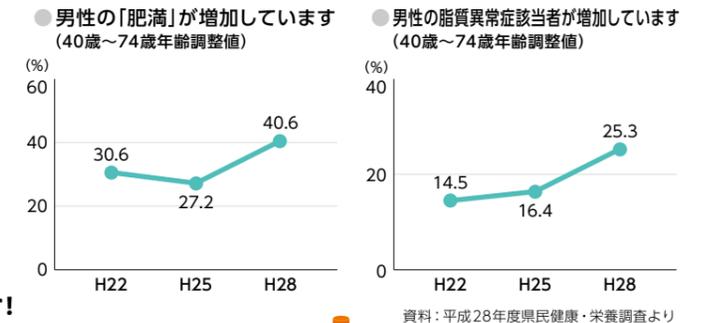
塩分の摂りすぎや野菜不足、糖質や脂質の量を意識しながら、できるだけ多くの種類の食材をバランス良く食べることで、生活習慣病を予防することができます。バランスの良い食事は「主食」「主菜」「副菜」を揃えることで完成。1日3食しっかり食べることも大切です。

偏った食事は肥満や生活習慣病にも影響します！

健康づくりはバランスが大事！

バランスのとれた食事は「主食」「主菜」「副菜」！

- 【主食】ごはん、パン、麺など
- 【主菜】肉・魚・卵・大豆などを使った料理
- 【副菜】野菜やきのこ、海藻などを使った料理

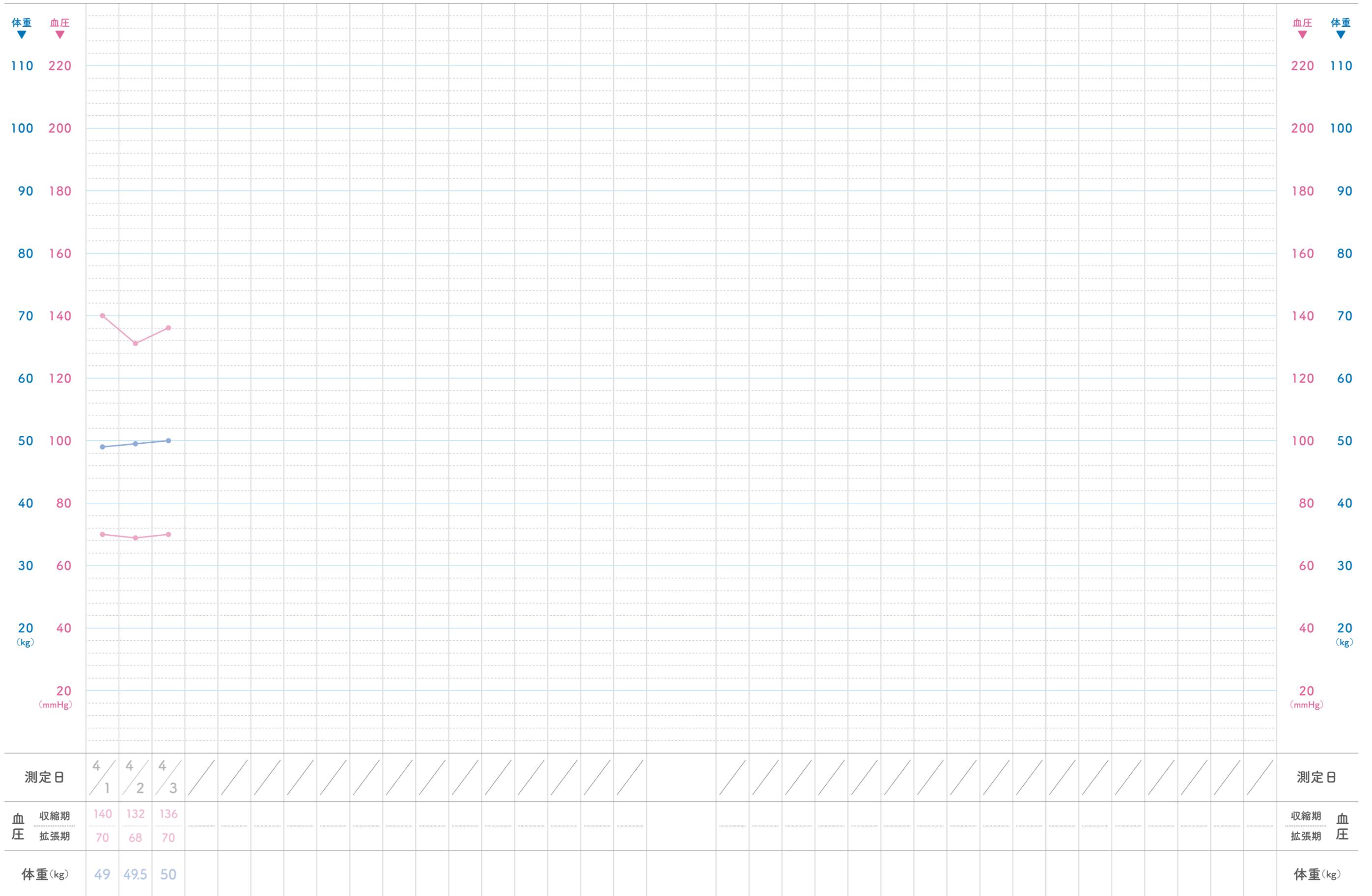


資料：平成28年度県民健康・栄養調査より



毎日を元気に! 体重・血圧の記録

記録をつけることで毎日の健康を自分自身で管理しましょう。



記入例

※コピーして月ごとに記録しましょう



HEALTH SUPPORT

Recipe



全国健康保険協会長野支部

〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1
長野朝日八十二ビル8階

TEL.026-238-1251

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>