

栄養講習会

冬野菜をたっぷり食べて 元気に過ごそう

1日に必要な野菜の量や、野菜をたっぷりおいしく食べるための具体的な方法を管理栄養士がご紹介しました。

日時	会場	定員	費用
令和5年 12月14日(木) 午前10時～11時15分	健康プラザかつしか 小ホール	20名	無料



当日デモンストレーションでは、「塩もみ大根のツナ炒め」と「小松菜のピーナッツ和え」を作りました。



参加した方の感想

- ・小松菜はいつも味噌汁やスープにいれていたが、今回のような調理法も取り入れていきたい。
- ・レシピを実際に調理して試食もできたのはよかった。
- ・家に大根とツナがあるので作ってみようと思います。
- ・野菜について考えるきっかけになった。意識して料理を心がけます。

栄養講習会

冬野菜をたっぷり 食べて元気に過ごそう

野菜を食べることは、体調を整えるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。

毎日の食事に欠かさず取り入れて、
元気に冬を過ごしましょう。



葛飾区健康部
健康づくり課・保健センター

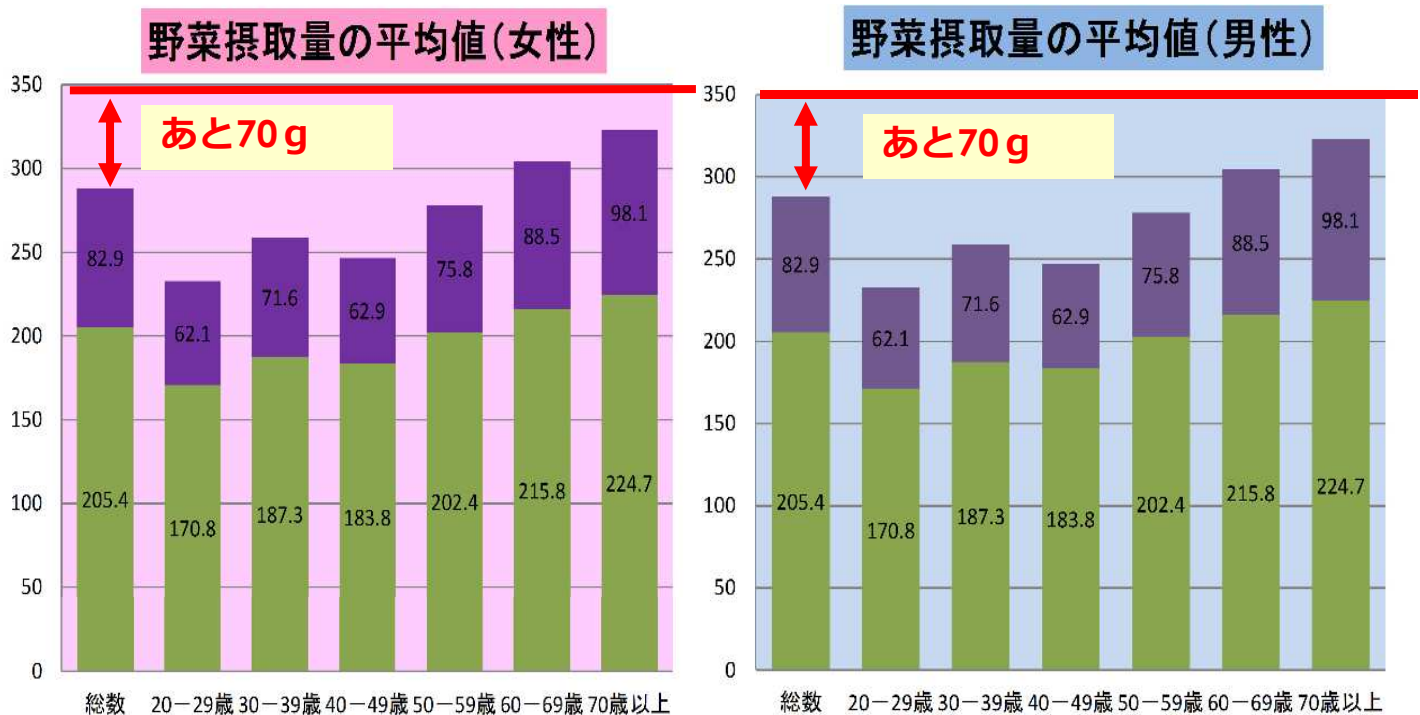


野菜をとれていますか？



野菜の1日の目標摂取量は**350g**ですが令和元年国民健康栄養調査の結果では、日本人の1日の野菜摂取量は**280g**であと**70g**の野菜が不足しています。特に男女ともに若い年代で不足している傾向があります。

野菜に含まれるビタミンは体調を整え、食物繊維は食後の血糖値の上昇を抑える効果がありますので糖尿病予防のためには毎食組み合わせと取りましょう。



令和元年国民健康栄養調査結果より
プラス70gするには

- 旬の野菜を意識して食卓に。
- 作り置きした常備菜を1品プラスする。
- 付け合わせを多めにする。

季節の野菜を上手に食卓に取り入れ おいしい食卓にしませんか。

旬の野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。
例えば、冬のほうれん草は夏のものに比べ、ビタミンCは3倍含まれます。

- ブロッコリー
 - カリフラワー
- まとめてゆでてサラダに
さっと炒めて付け合わせに



- ごぼう
 - 大根
 - 人参
 - れんこん
- 煮物やきんぴらにして
常備菜として冷蔵庫に
ストック



- かぶ
 - 水菜
- 生でサラダやマリネに、
スープに入れてもおいしい



- 小松菜
 - ほうれん草
 - 春菊
- まとめてゆでておいて
みそ汁の具材・
和え物にも



- 白菜
 - ねぎ
- スープや鍋、炒め物にたっ
ぷり入れて！



- 三つ葉
- 豊かな香りは汁物のアクセントに
さっとゆでて和え物にもおすすめ



塩もみ大根のツナ炒め



材料	切り方	1人分	4人分
大根	細切り (作り方①参照)	100g	400g
塩		少々	小さじ1/3
ツナ缶(オイル漬)		35g	2缶
大根の葉	みじん切り	5g	20g
酒		小さじ1/2	小さじ2
こしょう		少々	少々

1人分 栄養成分表示

エネルギー	111kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.7g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ① 大根は長さ5cmに切り、切り口を上にして5mmの厚さに切る
数枚を重ね端から3mm幅で細切りにする
- ② ①と塩をボウルに入れてよく混ぜ、20～30分おいてしんなりしたら水気を絞る
- ③ 大根の葉はみじん切りにする
- ④ フライパンにツナと②の大根と大根の葉を入れ中火で炒める
- ⑤ 大根が透明になったら、酒をふり入れてさらに炒める
- ⑥ こしょうで味をととのえ器に盛りつける

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

※今回のレシピは作りやすいように一部改変しています

小松菜のピーナッツ和え



材料	切り方	1人分	4人分
小松菜	4cmの長さ	1/4束(70g)	1束
もやし		10g	40g
ピーナッツ	細かく砕く	10g	40g
A		しょうゆ すりごま	小さじ1弱 小さじ1 大さじ1 小さじ4

1人分 栄養成分表示

エネルギー	78kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	5.6g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ① 小松菜は4cmの長さに切る
- ② 小松菜ともやしをゆでて軽くしぼり、水気をぬく
- ③ ピーナッツはビニール袋に入れめん棒などを使って細かく砕く
- ④ ボウルに②③を入れAの調味料で和える(お好みで粉末のピーナッツを加えてもよい)
- ⑤ 器に盛りつけて出来上がり

レシピ：葛飾区ホームページより