

食べて体感!

いしかわ

ヘルシー & デリシャス

メニュー

県では、生活習慣病予防のため、エネルギーと塩分が控えめで野菜たっぷりのメニューを開発しました。

例1 切り干し大根の香りและ



栄養成分(1人分)
エネルギー 61kcal
塩分 0.2g
野菜量 61g

材料(2人分)

- ・切干大根 10g
 - ・にんじん 40g
 - ・きゅうり 1/2本(50g)
 - ・みょうが 1/2個(10g)
 - ・しそ(葉) 1枚
- A
- ・いりごま 小さじ1/2
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・めんつゆ(三倍濃縮) 小さじ1

作り方

調理時間20分

- ①切干大根はさっと水洗いし、たっぷりの水に10分ほど浸し、しっかり水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは千切りし、①と一緒に電子レンジで加熱(600Wで2分)し、冷ましておく。
- ③きゅうりは千切りし、塩もみ(分量外)をして、しんなりしてきたら軽く水で洗い、水分を切っておく。
- ④みょうがは小口切り、しそは細きざみ、水にさらす。
- ⑤Aを混ぜ、すべての材料を入れてあえる。

カンタン
+1品



例2 ごぼうとピーマンのごま和え



栄養成分(1人分)
エネルギー 83kcal
塩分 0.4g
野菜量 90g

材料(2人分)

- ・ごぼう 120g
 - ・ピーマン 小2個(60g)
 - ・いりごま 小さじ2
- A
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1

作り方

調理時間10分

- ①ごぼうはささがきにし、ピーマンは千切りにして2〜3分ゆでる。
- ②①をAで味付けし、ごまをあえる。

インターネットで公開中

これまでに県内の人気店の料理人や管理栄養士が考案したり、県民の皆さんから募集したりし、主菜や副菜、汁物など合わせて250種類以上のメニューを開発しました。和洋中はもちろん、季節に応じた料理が満載です。おいしくて調理は簡単、その上ヘルシーな三拍子そろった「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をぜひ、お召し上がりください!

- ◆石川県健康推進課ホームページ
- ◆日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」

ヘルシー & デリシャス

検索



クックパッド

平成30年8月 発行
石川県健康福祉部健康推進課 石川県金沢市鞍月1丁目1番地
TEL: 076-225-1584

1日に350g以上の野菜を食べよう!

野菜1品 プラス運動

いつもの食事に
野菜をプラス!



もう
ちよつと!

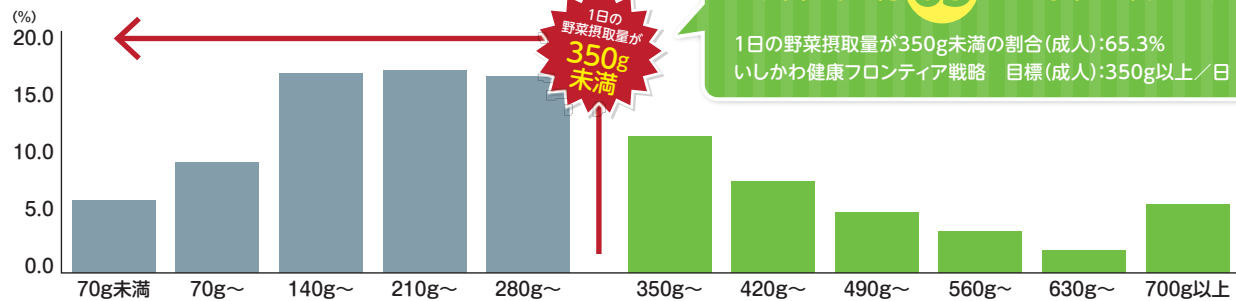


石川県民は、野菜不足だをご存じでしたか？

1日に350g以上の野菜を食べよう！

野菜は、循環器疾患やがんの予防と関連が深いとされている栄養素（抗酸化ビタミン、カリウム、食物繊維など）を含んでいます。特にカリウムはナトリウムの尿中排泄を促すため、血圧低下、脳卒中予防に効果が期待できると言われています。

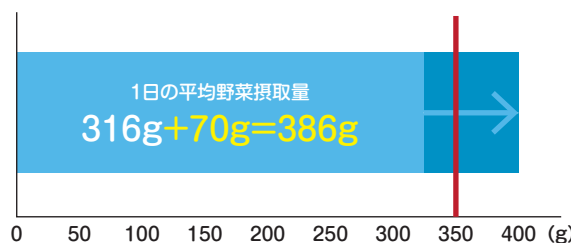
■ 1日の平均野菜摂取量（成人） H28年度県民健康・栄養調査結果



1日の平均野菜摂取量（成人）

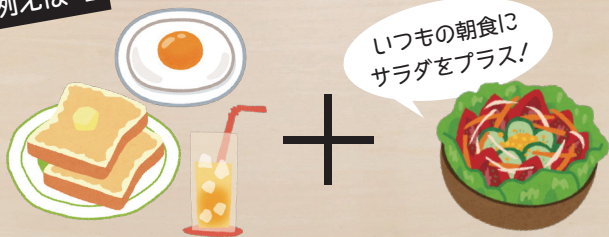


野菜1品（およそ70g）をプラスした場合



ふだんの食事に野菜を1品（およそ70g）プラスしよう！

例えば 1



右の一覧を参考に、できる範囲で野菜をプラス！
カット野菜や、作り置きなども上手に活用しましょう

例えば 2



具材をプラスするだけ！品数を増やさず上手に野菜をプラス！

ちょっと
工夫すればバランスが
よくなります！

野菜の量の目安（およそ70g）



料理でいうと、およそ野菜の小鉢1皿分

