

平成30年度 旬の野菜レシピ 《秋・冬版》

キャベツ・しいたけ・ほうれん草
大根・長ねぎ・白菜

新発田市では、平成26年度新発田市民健康栄養調査の結果から、**食塩の摂り過ぎ**と**野菜摂取量の不足**が明らかになっています。

このレシピは、**新発田市の旬の野菜**をたっぷり使って、

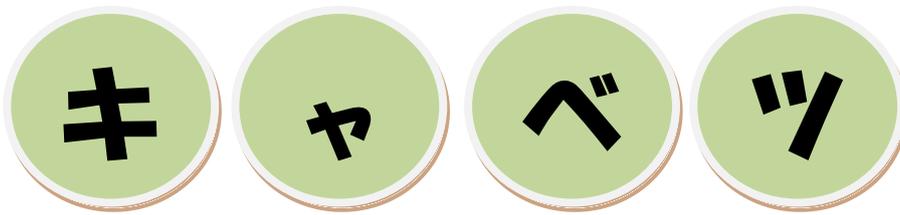
おいしく&気軽に減塩できるレシピです。

主食・主菜・副菜を食卓にそろえて、バランスのよい食事を心がけましょう！

毎日の食卓にもう1皿、野菜料理をプラスする際にご活用下さい♪

1日 小鉢5皿分の
野菜料理で
350g以上の
野菜を食べよう！





キャベツとじゃがいものミルクスープ 作り方

材 料	4人分
キャベツ	200g
じゃがいも	140g
ベーコン	60g
バター	10g
牛乳	300ml
水	200ml
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
粉末パセリ	少々

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。じゃがいもは一口大に切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ火にかけ、ベーコンを炒める。香りがたってきたら、キャベツを入れさらに炒める。
- ③ キャベツがしんなりとしたら、水、じゃがいもを入れ煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、牛乳、顆粒コンソメ、塩、こしょうを入れひと煮たちさせる。
- ⑤ ④を器に盛り、粉末パセリをふる。

《1人あたりの栄養価》
エネルギー:173kcal タンパク質:6.6g
脂質:9.9g 塩分:1.1g 野菜量:85g

冬キャベツは巻きがしっかりと詰まっており、持ったときにずしりと重く、かたいものを選ぶと良いでしょう。水分が少ないので煮込料理や炒め物にも適しています。

海苔酢和え

材 料	4人分
キャベツ	200g
にんじん	40g
きざみのり	12g
さきいか	12g
すし酢	大きじ2・小さじ2

《1人あたりの栄養価》
エネルギー:76kcal タンパク質:3.3g
脂質:0.3g 塩分:0.9g 野菜量:60g

作り方

- ① キャベツは短冊切りにする。にんじんはせん切りにする。さっとゆでる。
- ② さきいかをほぐし、すし酢に漬ける。
- ③ ②に①の野菜、刻みのりを加え混ぜる。
- ④ 器に盛り付ける。

キャベツのほか、ほうれんそうや白菜、チンゲン菜でもおいしく作れます。好みで、生姜や唐辛子を加えても味のアクセントに。さきいかの旨味がだしの代わりになります。

キャベツしりしり



作り方

材 料	4人分
キャベツ	4枚 (200g)
にんじん	小1本 (60g)
卵 (M玉)	1個
サラダ油	大さじ1
★めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ1
★酒	大さじ1
削り節	小1袋

- ①キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ②卵は溶きほぐす。
- ③フライパンにサラダ油をしき、①を炒める。
- ④溶きほぐした卵を入れ、ホロホロに炒める。
- ⑤★の調味料と削り節を入れ、全体を炒め混ぜる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:72kcal タンパク質:2.9g
脂質:4.3g 塩分:0.4g 野菜量:65g

にんじんしりしりのキャベツバージョンです。「しりしり」は沖縄県の方言で、「細かい千切り」などの意味を示します。にんじんを入れずにキャベツのみで作ってもOK！冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです♪

カレーポトフ

材 料	4人分
キャベツ	8枚 (400g)
じゃがいも	中1個
にんじん	1本
玉ねぎ	中1個
ウインナー	8本
カレー粉	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2
水	600ml

作り方

- ①材料はすべて食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、にんじんを入れ加熱し、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、ウインナーを入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ③カレー粉、コンソメを入れて味を整える。



《1人あたりの栄養価》

エネルギー:174kcal タンパク質:6.3g
脂質:7.7g 塩分:0.9g 野菜量:175g

定番のポトフをカレー味にしました。材料を大きめに切って主菜代わりにしても、小さく切ってスープにしてもおいしいです。冷蔵庫にあるいろいろな野菜で作ってみてください。

しいたけ

きのこのバター炒め

作り方

材 料	4人分
しいたけ	小8枚
しめじ	80g
エリンギ	80g
長ねぎ	40g
おろしにんにく	小さじ2
バター	10g
しょうゆ	小さじ2
かつおぶし	1/2袋

- ①しいたけは石付きをとり、3等分にする。しめじは小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。長ねぎは輪切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、おろしにんにくを入れて香りが出たらしいたけ、しめじ、エリンギ、長ねぎを入れ炒める。
- ③きのこがしんなりしたら、しょうゆを入れ、さっと炒める。
- ④③を盛り付け、かつおぶしをふりかける。



おろしにんにくやバターの風味で薄味でもおいしく食べられます。きのこの旨味を感じられる一品です。

《1人あたりの栄養価》	
エネルギー:	44kcal
タンパク質:	2.7g
脂質:	2.3g
塩分:	0.5g
野菜・きのこ量:	70g

しいたけごはん

作り方

材 料	4人分
米	2合
生しいたけ	小8枚
みつは	12g
しょうゆ	大さじ1強
酒	大さじ2・1/2

- ①米は研いでざるに空けておく。
- ②生しいたけは石付きをとり、軸と傘を薄切りにする。調味料を合わせ漬けておく。
- ③みつはは1cm程度の長さに切る。
- ④①の米に普段の水加減より若干少なめに水を加える。②を上のにせ炊く。
- ⑤炊き上がった器に盛り付け、③のみつはを添える。

《1人あたりの栄養価》	
エネルギー:	287kcal
タンパク質:	5.6g
脂質:	0.7g
塩分:	0.7g
野菜・きのこ量:	23g

このレシピは生しいたけを使用しましたが、干しいたけのスライスを使っても簡単にできます。また、すし酢を加えるとまた違った味を楽しめます。

きのこの豆乳味噌煮

材 料	4人分
しいたけ	小8枚
えりんぎ	80g
しめじ	80g
えのき	80g
無調整豆乳	180ml
白みそ	大さじ1
酒	100ml
万能ねぎ	8g
七味唐辛子	適量

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:78kcal タンパク質:4.5g
脂質 1.4:g 塩分:0.4g
野菜・きのこ量:82g

作り方

- ①しいたけは石づきを取り、薄切りにする。えりんぎは半分に切り、薄切りにする。しめじは小房に分ける。えのきは半分に切ってほぐす。
- ②鍋に①と酒を入れて火にかけ、蓋をして5分間蒸す。
- ③②に豆乳を加え、ひと煮たちしたら白みそを入れる。
- ④器に盛り、小口切りにした万能ねぎと、お好みで七味唐辛子を振る



豆乳のコクとまろやかさで少量の白みそだけでも味がまとまり、減塩でもおいしくいただけます。

鶏手羽としいたけのポン酢煮

材 料	4人分
鶏手羽元	8本
しいたけ	大8枚
ピーマン	4個
★水	250ml
★ポン酢しょうゆ	80ml
★酒	大さじ4

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:179kcal タンパク質:15g
脂質:9.3g 塩分:1.3g
野菜・きのこ量:60g

作り方

- ①しいたけは石づきを取り、2等分にす。軸の部分は手で裂く。ピーマンは種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に★の調味料を入れ、煮立てる。
- ③煮立ったら、鶏手羽元としいたけを入れ、蓋をして弱～中火で15分程煮る。
- ④ピーマンを加え、ふたをして1～2分煮る。
- ⑤煮汁とともに器に盛りつける。



味つけはポン酢しょうゆだけなので簡単にできます！
低カロリーでミネラル、食物繊維が豊富なしいたけは、生活習慣病の予防にも役立つ食品です！
積極的に食べましょう♪

ほうれんそう

ほうれん草とかぼちゃのマヨサラダ 作り方

材 料	4人分
ほうれん草	120g
かぼちゃ	200g
ロースハム	2枚
★マヨネーズ	大さじ1
★塩	小さじ1/3
★こしょう	少々

- ①ほうれん草は熱湯でさっとゆで、水にとり、食べやすい長さに切る。かぼちゃは皮をむき、一口大に切る。電子レンジで5～6分加熱する。ロースハムは短冊切りにする。
- ②★を混ぜ合わせる。
- ③①と②を和える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:87kcal
タンパク質:2.6g
脂質:3.6g
塩分:0.6g
野菜量:80g



ほうれん草が苦手な方でもかぼちゃの甘味と合わさることで食べやすくなります。またマヨネーズで味付けしているので、マイルドな味わいになります。

鶏ひき肉の小判焼しょうが風味 作り方

材 料	4人分
鶏ひき肉	240g
ほうれんそう	120g
卵	40g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
白いりごま	12g
ごま油	大さじ1
★しょうゆ	大さじ2
★みりん	大さじ2
★片栗粉	大さじ1
★水	大さじ5
しょうが	12g

- ①ほうれんそうはさっとゆで水気を切り、細かく刻む。
- ②ボウルに、鶏ひき肉・卵・塩・こしょう・白いりごまを入れ良く混ぜ合わせる。次に①のほうれんそうを加え混ぜ合わせる。等分に分け、小判形にする。
- ③フライパンを火にかけてごま油をひく。
- ④②を両面きつね色が付くよう焼く。
- ⑤しょうがをみじん切りにする。
- ⑥★を鍋に入れ混ぜ合わせ、火にかける。とろみがついてきたら⑤のしょうがを加え火からおろす。
- ⑦④を皿に盛り付け、⑥のあんをかける。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:195kcal タンパク質:13.6g 脂質:10g 塩分:1.6g 野菜量:34g

ほうれん草とささみの胡麻和え

作り方

材 料	4人分
ほうれん草	1把 (200g)
にんじん	小1本 (60g)
{ 鶏ささみ	2本
{ 酒	大さじ1
カニカマ	2本
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★黒すり胡麻	大さじ2

- ①ほうれん草は沸騰した湯でさっと茹で、冷水にとり食べやすい長さに切る。にんじんは皮をむき、細切りにし、さっと茹でる。カニカマは2等分し、ほぐす。
- ②鶏ささみは耐熱皿にのせ、分量の酒をふりかけ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で1分半加熱し、冷めたら食べやすい大きさにほぐす。
- ③ポウルに★の調味料を入れ、よく水けを絞ったほうれん草と、カニカマ、②を入れてよく混ぜ合える。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:100kcal タンパク質:11.2g
脂質:3.2g 塩分:0.5g 野菜量:65g



ほうれん草は、葉の色が濃く、葉先にピンとはりがあり、みずみずしいものを選びましょう。保存は、葉先が湿かないようにしめらせた新聞紙などで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

ほうれん草と豚肉のマスタード炒め

作り方

材 料	4人分
ほうれん草	1把 (200g)
しめじ	100g
{ 豚小間肉	160g
{ おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ2
★粒マスタード	大さじ2
★みりん	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★こしょう	少々

- ①ほうれん草はさっとゆで食べやすい大きさに切っておく。しめじは小房に分ける。豚肉は食べやすい大きさに切っておろししょうがに漬けておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れる。にんにくの香りがたったら、豚肉を入れ、色が白く変わったらしめじを入れて炒める。
- ③ほうれん草、合わせておいた★の調味料を加えて混ぜあわせる。



しょうがやにんにく、マスタードなどの香辛料を使用することでおいしく減塩できますよ！

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:130kcal タンパク質:10.7g
脂質:7.7g 塩分:0.5g 野菜量:75g

だ

い

こ

ん

大根と水菜のすまし汁

作り方

材 料	4人分
大根	200g
水菜	100g
豚肉	100g
だし汁	700ml
★しょうゆ	小さじ2
★みりん	小さじ1
★塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々

- ① 大根は皮をむいて、千切りにする。水菜は食べやすい長さに切る。豚肉は細切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて熱し、大根、豚肉を入れる。豚肉に火が通ったらアクを取り、★を入れる。
- ③ ②に水菜を入れ、ひと煮立ちしたら、黒こしょうをふる。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:60kcal

タンパク質:7.7g

脂質:1.3g 塩分:1.3g

野菜量:75g

☆だいこんの美味しい食べ方☆

青首:ビタミンCが豊富なので生食向き。

真ん中:甘味が集中しているので煮物向き。

先端:辛味成分と水分が多いのでおろし向き。

だいこん雑炊

作り方

材 料	4人分
ごはん	軽く茶碗2杯分
大根	80g
大根菜	20g
にんじん	20g
だし汁	600ml
みそ	大さじ1強

- ① 大根は細切にする。大根菜は刻んでさっとゆでる。にんじんはせん切にする。
- ② ごはんはさっと水で洗い、水気を切る。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、②のごはんを入れさっとかき混ぜる。少し沸騰してきたら①の大根とにんじんを加え煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、①の大根菜とみそを加え火からおろす。
- ⑤ 茶碗に盛り付ける。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:100kcal タンパク質:2.6g

脂質:0.4g 塩分:0.6g 野菜量:30g

ごはんをさっと水で洗うとめめりが取れてさらさらになります。また、もちを加えるとさらにボリューム感が増します。

お好み焼き風大根もち

材 料	4人分	
大根	400g	
A {	片栗粉	大さじ4
	薄力粉	大さじ4
	塩	小さじ1/2
	青のり	大さじ2
	紅シヨウガ	40g
ごま油	大さじ2	
★お好み焼きソース	大さじ2	
★マヨネーズ	大さじ2	
★かつお節	小1袋(2g)	

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:194kcal タンパク質:1.9g
脂質:10.7g 塩分:1.0g 野菜量:100g

作り方

- ① 大根はすりおろし、水分を軽く絞り、Aの材料と混ぜる。
- ② ①を8等分にして丸め、平たくつぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、②を両面に焦げ目がつくまで弱火で焼く。
- ④ 器に盛り、★をトッピングする。



定番の大根もちを、お好み焼き風にアレンジしました。中に入る具に桜えびや天かすを加えてもおいしくいただけます。

大根とりんごのサラダ

材 料	4人分
大根	200g
りんご	小1/2個(100g)
きゅうり	1本(100g)
ロースハム	2枚(20g)
くるみ	20g
★塩	小さじ1/2
★砂糖	小さじ2
★オリーブ油	大さじ1
★酢	大さじ3
★粗挽きコショウ	適宜

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:109kcal タンパク質:2.2g
脂質:7.3g 塩分:0.8g 野菜量:75g

作り方

- ① 大根は皮をむき、いちよう切りにする。りんごはよく洗い、皮つきのままいちよう切りにする。きゅうりは半月切りにする。ロースハムは細切りにする。
- ② くるみは細かくきざみ、フライパンで3分程度炒る。
- ③ ボウルに★の調味料を入れ、よく混ぜる。
- ④ ①、②を④のボウルに入れ、全体に味がなじむようによく混ぜ合わせる。



りんごが入ることでさっぱりとした味わいのサラダになります。炒ったクルミがアクセントになりますが、無くてもおいしいです。コショウは粗挽きを使うことで、ピリッと引き締まった味に。

ながねぎ

じゃこねぎ卵焼き

作り方

材 料	4人分
卵	2個
長ねぎ	20g
ちりめんじゃこ	12g
めんつゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1/2

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、長ねぎ、ちりめんじゃこ、めんつゆを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに分量の半分のごま油を薄くひき、②の半量を流し入れて奥から手前に巻き、巻いた卵を向こう側にすべらせる。さらにごま油を薄くひき、残りの②を流し入れて奥から手前に巻く。巻き終わったら火を止め、食べやすい大きさに切る。

《1人あたりの栄養価》
エネルギー:69kcal
タンパク質:5.0g
脂質:4.8g
塩分:0.3g
野菜量:5g



ネギの白い部分にはビタミンCと、血行をよくする硫化アリルという成分が多く含まれています。緑色の部分にも栄養素は含まれていますので、捨てずに料理に活用しましょう！

白髪ねぎサラダ

作り方

材 料	4人分
長ねぎ	1本
ごま油	大さじ2
唐辛子	1本
塩	小さじ1/2

- ① 長ねぎは10cmくらいの長さに切る。縦に浅く包丁目を入れて何枚かまとめてはぐ。はいだねぎを重ねて端から細かくせん切りにする。水に入れしばらくおく。唐辛子は水に浸し種を取り、輪切りにする。
- ② フライパンを火にかけてごま油を入れ熱する。①の唐辛子を加え香りを移す。
- ③ ①のねぎを水切りし皿に盛る。上から②をかける。塩をふりかけ食べる。

《1人あたりの栄養価》
エネルギー:134kcal
タンパク質:1.0g
脂質:12.2g
塩分:1.0g
野菜量:60g

新発田産の柔肌ねぎを見つけたので作ってみました。甘みが強く香りが芳醇、瑞々しさは病み付きになりそうです。シンプルなうまさです。

豆腐のネギ炒め

材 料	4人分
木綿豆腐	2丁 (600g)
桜えび	10g
長ねぎ	2本
サラダ油	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1・1/2
★レモン汁	大さじ1・1/2
白ごま	適量

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:198kcal タンパク質:12.8g
脂質:12.8g 塩分:1.3g 野菜量:50g



レモン汁の酸味と桜えびのうま味で、塩分控えめでも満足感のある味付けになります。

作り方

- ① 長ねぎはななめ薄切りにする。豆腐は2cm角に切ってキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて600wの電子レンジで2～3分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豆腐を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 長ねぎ、桜えびを加えて炒め、★を加え、全体に絡める。
- ④ 器に盛り、白ごまを振る。

ねぎとパプリカの焼き浸し

材 料	4人分
長ねぎ (白い部分)	1本 (100g)
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
サラダ油	小さじ2
★かつおだし汁	100ml
★しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★本みりん	大さじ2
★酢	大さじ3

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:64kcal
タンパク質:1.0g 脂質:2.0g
塩分:0.4g 野菜量:60g



酢が入るのでさっぱりとした和風マリネの感覚で召し上がれます。
長ねぎは焼き色を付けることで、焦げ味も風味に加わり、おいしく食べることができます。

作り方

- ① 長ねぎは3cm程の長さに切る。パプリカは横に2等分し、5mm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油をしき、①を焼く。長ねぎに焼き色がついたら裏返し、両面焼き色を付ける。
- ③ ★の調味料を加え、煮立ってから1分程度煮こみ、煮汁ごと皿に盛りつける。

は く さ い

白菜とわかめのさっぱり和え 作り方

材 料	4人分
白菜	200g
わかめ（乾燥）	4g
にんじん	40g
★酢	大さじ2
★塩	小さじ1/3
★砂糖	小さじ2
★ごま油	大さじ1
白いりごま	大さじ1

- ① 白菜は細切りにし、さっとゆで、水気をきる。わかめは水で戻す。にんじんは細切りに、さっとゆでる。
- ② ★を混ぜ合わせる。
- ③ ①、②、白ごまを和える。

白菜はさっとゆでることでもさが減り食べやすくなります。また、酸味を利用することで、減塩にもつながります。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:62kcal タンパク質:0.9g
脂質:4.5g 塩分:0.8g 野菜量:65g



サバ缶煮

材 料	4人分
サバ缶（水煮）	160g
白菜	400g
玉ねぎ	160g
にんじん	80g
本しめじ	60g
しょうゆ	大さじ2強
酒	大さじ2・1/2
しょうが	8g
グリーンピース	8g

- ① サバ缶は缶を開けほぐしておく。
- ② 白菜はざく切り、にんじんは細切り、玉ねぎはくし型に切る。本しめじは石付をとりほぐす。しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋に②の野菜を入れ、ひたひたぐらいの水を加える。火にかけさっと火を通す。
- ④ サバ缶（汁ごと）と調味料を加え煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら火からおろし、器に盛り付ける。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:135kcal タンパク質:11g
脂質:4.6g 塩分:1.8g 野菜量:175g

サバ缶を鮭缶やツナ缶に変えても良いです。玉ねぎやしょうがを加えることでサバ缶の臭みが気にならなくなります。温かなくても冷たくてもおいしいです。

白菜と桜えびの梅昆布茶スープ

材 料	4人分
白菜	160g
しいたけ	小4枚
桜えび	8g
梅こぶ茶	小さじ2
水	600ml

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:15:kcal タンパク質:2.0g
脂質:0.1g 塩分:0.6g 野菜量:50g



昆布茶には昆布のうまみが凝縮されているので、他の調味料を加えなくても十分おいしくいただけます。

作り方

- ① 白菜は短冊切りにする。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ② 鍋に水を入れて加熱し、白菜、しいたけ、桜えびを加える。
- ③ 梅昆布茶を入れて、火を止め、器に盛る。

白菜牛丼～温玉のせ～

材 料	2人分
ごはん	400g
牛肉	150g
白菜	4枚(200g)
卵(Mサイズ)	2個
サラダ油	小さじ2
★かつおだし汁	50ml
★しょうゆ	大さじ1・1/2
★砂糖	大さじ1・1/2

《1人あたりの栄養価》

エネルギー:769kcal
タンパク質:23.1g
脂質:34.0g 塩分:2.0g
野菜量:100g



たまねぎの代わりに白菜を使った牛丼です。豚肉で豚丼にしてもおいしいです。冬の白菜は甘味があり、玉ねぎを入れなくても十分おいしく出来上がります♪

作り方

- ① 鍋に湯を沸騰させ、火を止める。卵が割れないようにそっと鍋に入れ、蓋をして15分程度そのままおき、取り出す。(水にとらない)
- ② 白菜は縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、白菜を中火で2分程度焼く。しんなりしてきたら、牛肉を加える。
- ④ 牛肉の色が半分変わってきたら、★の調味料を加え、中火で4分程度煮る。
- ⑤ 器にごはんと④を盛り、①の温泉卵を割って乗せる。

みなさまにご協力いただきました、 市民健康栄養調査の結果を報告します！

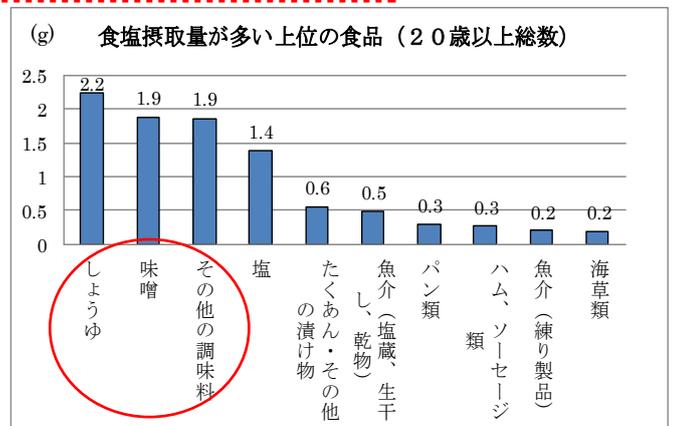
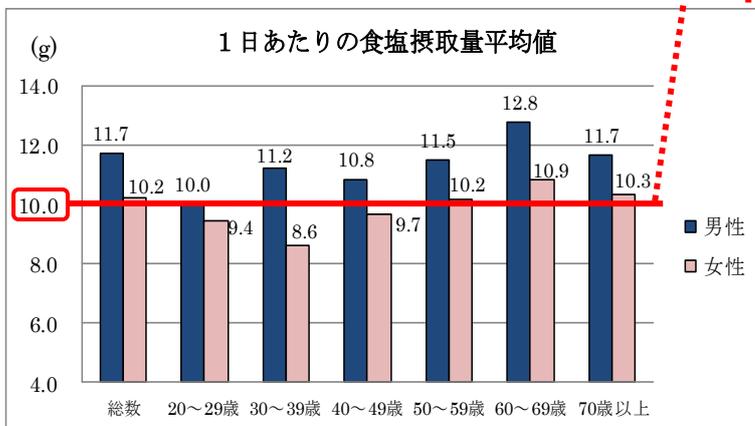
新発田市では、市民のみなさまの健康状態や栄養摂取状態を把握して、より効果的な生活習慣病予防活動を展開していくため、平成26年11月に市内全域を対象とした“市民健康栄養実態調査”を実施しました。この調査には、市内34地区、308世帯、793人の方々にご協力いただきました。

注) 調査結果は、国または県と比較しているため、20歳以上のグラフ結果を記載しています。年齢別集計は人数が少ないため、統計的に意味のある結果だけをコメントしました。

<調査結果>

①食塩摂取量

「新発田市健康づくり計画」*の
目標値である10gのライン



○ 1日あたりの食塩摂取量平均値は、男性 11.7g、女性 10.2gでした。市全体では、目標値(1日10g未満)を超えています。

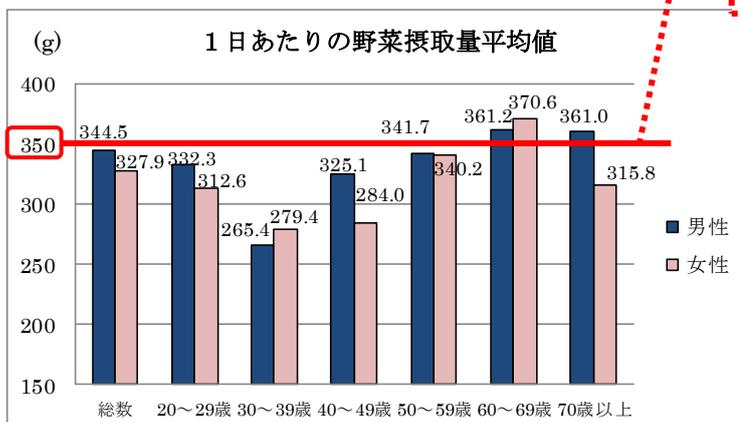
男性は全ての年代で、女性は50歳代以上で、目標値を超えています。

○食塩摂取量が多い上位の食品は右グラフのとおりです。

しょうゆや味噌などの調味料からの食塩摂取量が多いです。

②野菜摂取量

「新発田市健康づくり計画」の
目標値である350gのライン



○ 1日あたりの野菜摂取量平均値は、男性 344.5g、女性 327.9gでした。

市全体では、目標値(1日350g以上)に達していません。

この結果から、市では「減塩」と「野菜摂取量の増加」の対策に取り組んでいます！



*「新発田市健康づくり計画」(H18～H27)の目標値です。

めざせ☆100彩マン!!

野菜を**1日350g以上**食べよう！！

【野菜のとり方ひと工夫】

★乾物を上手に使いましょう。

切干大根やひじきなどの乾物は、煮物に使うほか、味噌汁に入れてもよいでしょう。

★きのこ・海藻も同時にとりましょう。

きのこや海藻は安価で1年中手に入りやすいので、酢の物やお浸し・味噌汁などに利用しましょう。

★加工品を常備しましょう。

ホールトマトやホールコーン、冷凍の里芋やポテトを常備しておく、いつでも使えます。ゆでてある場合が多いので、料理の時間を短縮できます。

【野菜の効果】

★食後、血糖上昇を抑えたり、コレステロールの増加を防ぎます。

★排便を促します。

★低エネルギーで、食事の始めに食べると、食べ過ぎを防げます。

塩分摂取量は**1日9g未満**にしよう！

日本人の食事摂取基準 2015年版では、食塩摂取量は成人男性で1日8g未満、成人女性で1日7g未満とされています。新発田市では、高血圧や脳血管疾患予防のために、まずは9g未満の摂取量を目指しています。

【減塩生活のコツ】

★汁物（みそ汁、すまし汁、スープなど）は、1日1杯を目安に

汁物は1杯1.2～1.5gの塩分を含みます。みそ汁の具として、野菜をたっぷり使うと、野菜も食べられて汁も減るので、減塩につながります。

★調味料はきちんとはかりましょう

しょうゆやみそ、ソースやケチャップなどよく使う調味料は、大さじや小さじの計量スプーンを使い、きちんと計量して使い、塩分量を把握しましょう。

★酸味やだし、香辛料や香味野菜を上手に利用

レモンや酢等の酸味、からしやわさび等の辛味、にんにくやしょうが等の香味を使うと、味にメリハリが出ます。

★調理法を工夫して

焼き目をつけたり、カラッと油で揚げ、香ばしさをプラスしましょう。

炒ったくるみや、胡麻を和え物等に使ってみましょう。

熱い料理は熱く、冷たい料理は冷たくすることも大切です。

★加工食品は控えめにしましょう

塩分が意外に多く含まれています。使用する食品は1食につき、1品にしましょう。

新発田市公式クックパッドのご紹介

食のヒーロー
100 彩レッド



市では、「新発田市100彩食堂」の名前で
Cookpad(クックパッド)公式ページを開設しています！

旬の地場産野菜を使った料理を中心に、
郷土料理や保育園・幼稚園・学校給食レシピなど、
おいしくて健康的なレシピを紹介しています♪
全レシピを**管理栄養士が監修**していて
無料で見ることができます！！

毎日のご飯作りに是非お役立てください♪



☞新発田市公式クックパッド
QRコードはこちらから！

塩、油控えめのおかず

チキンの濃厚オニオンソース



ヘルシー！揚げないキャベツメンチ



【1人当り
塩分:1.1

材料 (4人分)
キャベツ
豚ひき肉
★卵
★パン粉

トマトエビチリ



お弁当のおかず

アスパラガスのベーコン巻き サクっとおいしい♪キャベツの春巻き



豚肉とごぼうのつくね焼き



【1人当たり
ギー:141kcal

材料 (4人分)
キャベツ
塩
桜えび
ピザ用チーズ
★美ネギの皮

ピーマンの豚肉チーズロール



しばたの郷土料理

くき菜とうち豆の粕煮



【新発田市の郷土料理】 干しずいきの炒め煮



新潟県のずいきを使っ
たりの栄養価】 エネル
質:5.4g 塩分:1.4g

材料 (4人分)
干しずいき
つきこんにやく
干し椎茸

卵のわかか煮



【新発田市の郷土料理】 学校給食の小煮物



【1人当たりの栄養
塩分:1.0g 野菜量

材料 (6人分)
里芋
れんこん
にんじん
ごぼう

しばたの学校給食

とろっとカラフル卵焼き



ひじきの豆サラダ



新発田市給食レシピ！アスパラみどりカレー



【1人当たりの栄養価】
ギー:550kcalたんぱく
塩分:2.2g

材料 (4人分)
豚肉
じゃがいも
にんじん
玉ねぎ

新発田市給食レシピ！ほうれん草の菜の花風



【1人当たりの栄養価】
塩分:0.5g 野菜量:5%

材料 (4人分)
ほうれん草
にんじん
もやし
卵
★しょうゆ

問合せ：新発田市健康推進課 めざせ100彩推進係
☎28-9214（直通）