

## 野菜をたくさん食べると体にいいこと！

☆ビタミンやミネラルを多く含み、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、肌荒れ防止や風邪予防に効果的です。

☆食物繊維が多く含まれるので、腸内環境を整えます。

## 成人1人1日あたりの野菜の摂取目標量は1日350g以上

☆1日3食で摂取するには、1食あたり約120gが目安です。

☆緑黄色野菜(トマトや人参など色の濃い野菜)と淡色野菜(キャベツやきゅうりなど色の薄い野菜)を組み合わせ、野菜を食べることを心がけましょう。

### 1食120gの目安



生野菜で両手1杯

もしくは



加熱野菜で片手1杯

## 薄味を心がける！

高血圧等の生活習慣病予防のために、減塩はとても大切です。成人1人当たりの1日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満・女性6.5g未満です。おいしく、楽しみながら減塩しましょう。

### おいしく減塩するポイント

- ・だしをしっかりとる
- ・調味料をはかる
- ・薬味・スパイス・香味野菜を活用する
- ・汁物は具を沢山、汁を少なめにする
- ・麺類の汁を残す
- ・漬物や加工食品などの食べる量や頻度に気をつける

藤沢市の食育に関する情報はこちら→



レシピ協力 藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会  
令和7年2月 藤沢市健康づくり課作成 問い合わせ:0466-50-8430



## おいしく減塩！ 香辛料・香味野菜を活用した バランス献立



- ◆ご飯
- ◆スパイスシューマイ
- ◆香るきんぴら
- ◆ねぎとしょうがの温活スープ
- ◆ジンジャーゼリー



### バランスのよい食事とは

- 主食(ごはん・パン・麺類)
- 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
- 副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)

のそろった食事



ふじキュン♡&ふじさわバランストリオ

## 【主菜】スパイスシューマイ

シナモンのほんのり甘い風味が  
お肉のおいしさを引き立てます

### 【材料(4人分)】

しょうが・・・2片(約20g)  
ニラ・・・6本(約30g)  
長ねぎ・・・1/2本(約50g)  
豚ひき肉・・・320g  
塩・・・ひとつまみ(約0.4g)

☆砂糖・・・小さじ1  
☆しょうゆ・・・大さじ1  
☆酒・・・大さじ2  
☆シナモン・・・小さじ1  
☆片栗粉・・・小さじ4  
クコの実・・・24粒(水で戻す)  
シューマイの皮・・・24枚

### 【作り方】

- ① しょうが、ニラ、長ねぎを粗みじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉と塩を入れて混ぜ、粘りが出たら、①と☆を入れてよく混ぜ、タネを作る。
- ③ シューマイの皮にタネをのせて包む。水で戻したクコの実をのせる。
- ④ 湯気が上がった蒸し器で7～8分蒸す。
- ⑤ お好みで千切りのしょうが(分量外)を添える。



## 【副菜】香るきんぴら

コリアンダーの風味でおいしく減塩！  
しょうゆ小さじ2⇒しょうゆ小さじ1+コリアンダー6振り

### 【材料(4人分)】

ごぼう・・・1本(約160g)  
れんこん・・・1節(約160g)  
にんじん・・・1/2本(約80g)  
こねぎ・・・4本(約28g)  
サラダ油・・・小さじ4

☆砂糖・・・小さじ2  
☆しょうゆ・・・小さじ2  
☆酒・・・小さじ4  
☆水・・・大さじ2  
☆コリアンダー・・・小さじ1(12振り)  
☆鷹の爪・・・1本(種を取り輪切り)  
いりごま(白)・・・適宜

### 【作り方】

- ① ごぼうは千切り、れんこんはいちょう切りにし、酢水(分量外)にさらしてアクを取り、水気を切る。
- ② にんじんは千切り、こねぎは斜め切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう、れんこん、にんじんを入れて炒め、しんなりしてきたら☆を加えて汁けがなくなるまで炒める。
- ④ 火を止めこねぎを混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、お好みで白ごまをかける。



## 【汁物】ねぎとしょうがの温活スープ

しょうがで血行促進  
体を温めます

### 【材料(4人分)】

長ねぎ・・・1本(約100g)  
長いも・・・1/5本(約100g)  
えのきだけ・・・1袋弱(約80g)

しょうが・・・1片(約10g)  
鶏がらスープの素・・・小さじ2強  
水・・・600ml  
味噌・・・小さじ1

### 【作り方】

- ① 長ねぎは斜め切り、長いもは皮をむき、長さ5cm・幅1cm位の薄切り、えのきだけは2～3cmの長さに切り、しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、煮立てて①を入れて火を通す。
- ③ 最後に味噌を溶き入れ調味する。



## 【デザート】ジンジャーゼリー

### 【材料(4人分)】

粉寒天・・・1g  
水・・・250ml

砂糖・・・40g  
ジンジャーエール・・・250ml

### 【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけ煮立ったら弱火にして2分間煮る。
- ② 砂糖を加え、火を止め、ジンジャーエールを加える。
- ③ 器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



### 栄養価(1人分)

| 栄養価<br>(1人分)  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|---------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| ごはん(150g)     | 234             | 3.0          | 0.3       | 5             | 0.0          |
| スパイスシューマイ     | 254             | 14.7         | 13.1      | 25            | 0.8          |
| 香るきんぴら        | 109             | 1.5          | 4.1       | 39            | 0.5          |
| ねぎとしょうがの温活スープ | 38              | 1.3          | 0.2       | 16            | 0.9          |
| 合計            | 635             | 20.5         | 17.7      | 85            | 2.2          |
| ジンジャーゼリー      | 60              | 0            | 0         | 0             | 0            |

野菜量 160g

食品成分表 2023 八訂 参考