

## 野菜をしっかりと食べて 生活習慣病を予防しよう!

野菜をしっかりと取るヒントと、区内で生産された野菜を使ったレシピを紹介します。  
園地域支えあい課(☎819-0586、㊟819-0602)

### 野菜の量は1日 350gが目標

健康のために、1日に350g以上の野菜類を食べることを目標にしましょう。  
広島市民の1日当たりの平均野菜摂取量は約240g(※)で、あと約110gの摂取が必要です。  
まずは野菜を使った料理を1日プラス1皿から始めましょう。  
※令和3年市民健康・栄養調査より

### 野菜をたくさん食べるには

- ・炒めたり煮たりすることで、かさが減ります
- ・汁物の具に、たくさん野菜を入れましょう
- ・カット野菜や冷凍野菜も手軽に使えて便利です
- ・主菜(肉、魚料理)にたっぷり野菜を添えましょう



### 区内で生産されたひろしまそだち産品を使用した簡単レシピ

#### きゅうり

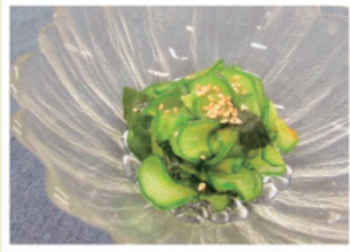
ナトリウムを排出させるカリウムを比較的多く含んでおり、血圧の安定に役立ちます。

#### ○きゅうりのカレー風味 旬

1人分の野菜  
50g

1人分の栄養価 エネルギー:54kcal, 塩分:0.7g

材料(2人分)	目安量
きゅうり	1本
塩	少々
オリーブオイル	小さじ1/2
乾燥わかめ	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/3
カレーパウダー	小さじ1/4
白ごま	少々



#### 作り方

- ①きゅうりを薄切りにし、塩を振る。しんなりしたら水気を搾りオリーブオイルであえる
- ②乾燥わかめを水でもどし、水気を搾る
- ③ボウルにAを合わせ、①と②をあえる
- ④器に盛り、白ごまを振る

#### おくら

食物繊維が豊富で、血糖値の急激な上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を妨げる働きがあります。また腸の機能を整え、便秘予防の効果もあります。

#### ○おぐらの肉巻き 旬

1人分の野菜  
40g

1人分の栄養価 エネルギー:370kcal, 塩分:2.2g

材料(2人分)	目安量
おくら	8個
スライスチーズ	2枚
豚ロース薄切り	8枚
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ1
麵つゆ	大さじ2



#### 作り方

- ①おぐらのがくを取り、チーズは4等分にする。チーズとおぐらを豚肉にのせてくるくと巻き、片栗粉をまぶす
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の巻き終わりを下にして焼く。巻き終わりがくっついたら転がしながら1分焼き、ふたをして弱火で2分蒸し焼きにする
- ③ふたを取り、中火にして麵つゆを入れ、煮絡める

#### みずな

抗酸化作用を持つβカロテンやビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜を健康に保つ働きや、心臓血管系の病気の予防効果があります。

#### ○みずなとツナのサラダ

1人分の野菜  
75g

1人分の栄養価 エネルギー:135kcal, 塩分:1.0g

材料(2人分)	目安量
サラダみずな	1/2束
塩昆布	大さじ1
ごま油	小さじ2
ツナ缶詰	1缶
かに風味かまぼこ	2本



#### 作り方

- ①サラダみずなを3cm幅に切る
- ②Aと油を切ったツナをボウルに入れよく混ぜる
- ③②のボウルにかに風味かまぼこを割いて入れ、①のみずなを少しずつ入れながらよく混ぜる

#### こまつな

カルシウムや鉄が豊富で、こまつな1袋にはコップ2杯の牛乳とほぼ同量のカルシウムが含まれます。

#### ○こまつなときくらげのからし和え

1人分の野菜  
65g

1人分の栄養価 エネルギー:26kcal, 塩分:0.8g

材料(4人分)	目安量
こまつな	1袋
きくらげ(生)	2枚(30g)
(乾燥きくらげの場合3g(水でもどしてから使う))	
もやし	1/3袋
かに風味かまぼこ	4本
からし	小さじ2
しょうゆ	小さじ2



#### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、こまつな、きくらげ、もやしをゆでて水気を搾る
- ②こまつなを3cm幅に切り、きくらげを干切りにする
- ③①、②、割いたかに風味かまぼこをAの調味料であえる

## 台風への備えは万全に!

台風の予想進路や勢力、雨の降り方は天気予報などで事前に知ることができます。早めに天気予報などを確認し、情報を収集しましょう。また、日頃から事前の対策をしておきましょう。

園地域起こし推進課(☎819-3905、㊟815-3906)



### 台風対策チェックリスト

- 事前の備え**
- 避難場所の確認
  - 非常持ち出し品の準備
  - 非常食・飲料水の用意
  - 避難誘導アプリ「避難所へGo!」のダウンロード
  - 家の周りの安全確認

- 台風発生時**
- 気象情報の定期的な確認
  - 湯船に水をためる
  - 携帯電話の充電
  - 植木鉢など飛びやすいものを室内に入れる



「避難所へGo!」のダウンロードはこちら

## あさきた ASAKITA つながる Day カード 防災について学んでみませんか



このDayカードは、「災害に強いコミュニティ“あさきた”をつくろう事業」の一環として作成したものです。子どもから大人まで、幅広く防災について学ぶことができます。ぜひ、皆さんも「ASAKITAつながるDayカード」で防災について学びましょう!

園地域起こし推進課(☎819-3905、㊟815-3906)



5月31日(火)に三入中学校で実施した防災出前講座の様子