

# 野菜 たっぷり

戸塚区  
ヘルスマイト

おすすめ

レシピ

# recipe





## ごあいさつ

自立して自分らしく生活できる期間である「健康寿命」を延ばすためには、食事、運動、休養など生活習慣に気を配り、生活習慣病を予防することが大切です。特に食事については、身体を作る基本であり、「3食しっかり食べる」「バランスよく食べる」「野菜たっぷり・塩分控えめ」といった行動をみなさん一人ひとりに実践していただく必要があります。

例えば、横浜市の健康増進計画である「健康横浜21」では、成人の野菜摂取目標が1日350gとなっていますが、実際には、80g足りない約270gしか摂れておらず、まだまだ野菜不足であるのが現状です。

この冊子は、生活習慣病の予防に役立つ「野菜たっぷり・塩分控えめ」のレシピを、設立50周年を迎える戸塚区食生活等改善推進委員会に作成していただいたものをまとめたものです。

この冊子を活用していただいて、ぜひ1日350gの野菜を摂れるようチャレンジしてください。

 戸塚区長 田維 由紀乃 

## 50周年記念「野菜たっぷりおすすめレシピ」をお届けします。

戸塚区食生活等改善推進委員会が設立50周年を迎え、社会情勢は大きく様変わりいたしました。キッチンカーで地域をめぐり、栄養をとりましょうと「わかめの味噌汁」を紹介した当初の活動からみると、現在は食生活も豊かになり、栄養に関する情報も溢れ、その中から大切なことを選ぶ時代になりました。

「食」は「人を良くする」という文字から成り立っています。生活習慣病や寝たきりにならないために、そしていつまでも健康で過ごせるために、私達会員は知恵を出し合い、「朝食をしっかりと食べましょう」「減塩に心がけましょう」「3食バランスよく食べましょう」など健康横浜21の実現に向けて活動をしています。このレシピ集は、私達の活動で地域の皆様に好評の料理を選び、編集しました。

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域の健康を願った小さな活動は全国に広がり、健康づくりの輪をつなげています。

 戸塚区食生活等改善推進委員会 会長 下田 三江子 

- ◆ レシピの中の決まりごと（基本のだしのとり方）…………… 2
- ◆ 基本の切り方、食品の重量表、塩分の目安…………… 3
- ◆ 野菜たっぷりおすすめレシピ
  - ★ デコレーション寿司…………… 4
  - ★ 筑前煮…………… 5
  - ★ 変わりフレンチトースト（デンパートースト）…………… 6
  - ★ イカと夏野菜の南蛮漬け…………… 7
  - ★ チリコンカン…………… 8
  - ★ ゴーヤの甘酢ソースかけ…………… 9
  - ★ 炒りなます…………… 10
  - ★ 吉野汁…………… 11
  - ★ 高野豆腐入りシュウマイ…………… 12
  - ★ ときわ汁粉…………… 13
  - ★ かぼちゃのチーズようかん…………… 14
  - ★ れんこんハンバーグ…………… 15
  - ★ 油揚げとキャベツの巻き煮…………… 16
  - ★ チーズ団子入り味噌スープ…………… 17
  - ★ ほうれん草と卵のキッシュ…………… 18
  - ★ ほうれん草のサラダ…………… 19
  - ★ にんじんのじゃこ炒め…………… 20
  - ★ カラフルゼリー…………… 21
  - ★ 麻婆大根…………… 22
  - ★ ヘルシー漬け…………… 23
  - ★ 緑たっぷりごまよごし…………… 24
  - ★ 白菜とリンゴのサラダ…………… 25
  - ★ 春菊とひじきのごま和え…………… 25
  - ★ 切り干し大根と小松菜サラダ…………… 26
  - ★ かぶの薄くず煮…………… 27
  - ★ 厚揚げの白和え…………… 28
  - ★ 黒豆ご飯…………… 29
  - ★ 一口がんも…………… 29
- ◆ 野菜生活1日350gを目指そう！…………… 30
- ◆ はま菜ちゃん おいしい時期（旬）カレンダー…………… 31
- ◆ 戸塚区食生活等改善推進委員会の紹介…………… 32



# レシピの中の決まりごと



## 1 計量について

大さじ1=15ml、小さじ1=5ml、カップ1=200ml (cc=ml)  
 米1合=180ml=150g (乾燥具合により多少増減140~160g程度)  
 調理用のカップは200ml、炊飯器のカップは180ml

## 2 食材の重量について

食材の重量は「正味重量」で表記しています。「正味重量」とは、皮・種・芯・殻などの不食部を取り除いた、実際に食べられる重量です。  
 食材の分量は「目安量」と「グラム数」を表記してあるものがあります。季節により大きさに差がありますので、「目安量」は参考にして下さい。熱量や塩分量は、グラム数で計算してあります。

## 3 だし汁について

このレシピのだし汁は、特別な注釈がないものは、昆布とかつお節でとっただしです。

| 材 料<br>(1椀分=約150ml)                                               | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ・水………180ml<br>・昆布……4cm角1枚<br>(水の1%の重量)<br>・削り節……4g<br>(水の2~3%の重量) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 昆布はよこれをふきとり、2~3箇所の切れ目を入れておく。</li> <li>2 鍋に水と昆布を入れ、約10分おく。</li> <li>3 鍋のふたをしないで煮立てないように注意しながら5~10分火にかけ、沸騰する直前に昆布を引き上げる。次に、削り節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。</li> <li>4 削り節が沈むのを待って上澄みを静かにこす。</li> </ol> |

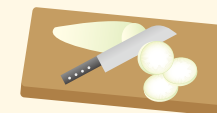
## 4 少々・ひとつまみの違いについて

塩少々は、親指と人差し指の2本でつまめる量が目安です。  
 およそ小さじ1/8 (0.7 ~ 0.8g)  
 塩ひとつまみは、親指と人差し指と中指の3本でつまめる量が目安です。  
 およそ小さじ1/4 (1.5g)

## 5 レシピに出てくる油について

油と表記されているものは、サラダ油です。ごま油などは特別に表記をしています。

# 基本の切り方



乱切り



ざく切り



ささがき



小口切り



くし形切り



輪切り



半月切り



斜め切り



いちよう切り



みじん切り



さいの目切り



せん切り



たんざく切り



拍子木切り

## 食品の重量表 (g)

| 食材       | 計量器 | 小さじ<br>5ml | 大さじ<br>15ml | カップ<br>200ml |
|----------|-----|------------|-------------|--------------|
| 水・酢・酒    |     | 5          | 15          | 200          |
| しょうゆ     |     |            |             | 236          |
| みりん・みそ   |     | 6          | 18          | 230          |
| 砂糖(上白糖)  |     | 3          | 9           | 130          |
| 食塩       |     | 6          | 18          | 240          |
| 油・バター    |     | 4          | 12          | 180          |
| 小麦粉      |     | 3          | 9           | 110          |
| 片栗粉      |     | 3          | 9           | 130          |
| トマトケチャップ |     | 5          | 15          | 230          |
| マヨネーズ    |     | 4          | 12          | 190          |

## 塩分の目安

| 食 品 名    | 分 量  | 食塩量<br>g |
|----------|------|----------|
| 食塩       | 小さじ1 | 6.0      |
| こいくちしょうゆ | 大さじ1 | 2.6      |
| みそ       | 大さじ1 | 2.2      |
| ウスターソース  | 大さじ1 | 1.5      |
| トマトケチャップ | 大さじ1 | 0.5      |
| マヨネーズ    | 大さじ1 | 0.3      |





●お誕生日が楽しくなるメニュー

## デコレーション寿司

エネルギー 339 kcal  
 塩分 1.9 g  
 1人分  
 主食 1  
 主菜 1  
 副菜 0.5



### 材料(4人分)

- ・ご飯 …… 500g
- ＊合わせ酢
- 酢 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- ・ツナ缶(小) …… 1缶
- しょうゆ …… 大さじ1弱
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1/2
- ・ゆでたけのこ …… 20g
- だし汁 …… 1/4カップ
- みりん …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- ・にんじん …… 1/5本(40g)
- ・さやえんどう …… 15枚
- ・卵 …… 1個
- 砂糖 …… 大さじ1/4
- 塩 …… 少々
- 油 …… 小さじ1
- ・かにかまぼこ …… 4本
- ・ミニトマト …… 3個

### 作り方(調理時間 60分)

- ① ご飯は熱いうちに合わせ酢を混ぜ、酢めしを作る。
- ② ツナ缶は汁をきり、Aで汁が無くなるまで煮る。
- ③ たけのこは短冊に切り、Bで煮る。
- ④ にんじんは花型に抜き、ゆでる。
- ⑤ さやえんどうは筋をとり、ゆでてせん切りにする。
- ⑥ 卵をほぐし、Cで調味する。フライパンに油を熱し薄焼き卵を作り、せん切りにする。
- ⑦ 型にラップを敷き、卵・酢めし・ツナ・たけのこ・さやえんどう・酢めしの順に器に重ね、ラップをして、しっかり押す。
- ⑧ ⑦をひっくり返して、にんじん・さやえんどう・かにかまぼこ・ミニトマトを飾る。

### さやえんどう

4～5月が旬。えんどうの中で若いさやごと食べる品種をいいます。たっぷりの湯に塩をひとつまみ入れ、ふたをせずにサッとゆで冷水にとると緑鮮やかになります。

●和食の定番おふくろの味

## 筑前煮

エネルギー 147 kcal  
 塩分 1.0 g  
 1人分  
 主菜 0.3  
 副菜 1



### 材料(4人分)

- ・ゆでたけのこ …… 80g
- ・にんじん(小) …… 1/2本(80g)
- ・こんにゃく …… 60g
- ・ごぼう …… 1/2本(80g)
- ・れんこん …… 80g
- ・さやえんどう …… 4枚
- ・鶏もも肉 …… 80g
- 油 …… 小さじ4
- 赤唐辛子 …… 少々
- だし汁 …… 2カップ
- A { しょうゆ …… 小さじ4
- 砂糖 …… 小さじ4

### 作り方(調理時間 35分)

- ① たけのこ・にんじん・こんにゃくは、乱切りにする。
- ② ごぼう・れんこんは乱切りにし、水にさらして水気を切る。
- ③ さやえんどうは、ゆでる。
- ④ 鶏肉は、そぎ切りにし、赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、④を炒める。
- ⑥ 鶏肉の色が変わったら①②を加え、軽く炒めてだし汁を入れる。煮立ったら火を弱めて5～6分煮る。Aで調味し、やわらかく煮含め、さやえんどうを加える。

### たけのこ

4～5月が旬、春の季節野菜や中華料理の素材に欠かせません。掘りたては生で食べられますが、時間が経つにつれてえぐみが増します。



●ポリウムたっぷり 朝ごはん  
**変わりフレンチトースト**  
 (デンバートースト)

エネルギー 317 kcal  
 塩分 1.6 g  
 1人分  
 主食 1  
 主菜 1.5  
 乳 1



材料(4人分)

- ・食パン …… 4枚  
(8枚切り)
- ・卵 …… 4個
- ・スライスハム … 4枚(40g)
- ・ピーマン …… 1個(30g)
- ・スライスチーズ … 4枚  
(溶けるタイプ)
- ・油 …… 小さじ2
- ・バター …… 小さじ2
- ・サラダ菜 …… 4枚
- ・ミニトマト …… 8個

作り方(調理時間 15分)

- ①食パンは周りを1cm残してくり抜いて、内側と外側の2つに分ける。
- ②卵は1個ずつ溶きほぐす。ハム・ピーマンは細めのせん切りにし、4等分にする。
- ③フライパンに油を熱し、外側の食パンを置き、パンの枠の中に卵を流し入れ軽く混ぜる。少したってから、ハム・ピーマンを入れ、チーズをのせ、内側のパンでふたをする。
- ④フライ返しで少し押さえながら焼き、卵に火が通ったら裏返しにしてバターを入れ、きれいに焦げ目が付くまで焼く。
- ⑤④をななめ半分に切り、サラダ菜とミニトマトを添える。

\*ピーマンは、パセリやゆでた葉物で代用してもよい。

【食パンの切り方】



外側



内側

ふたとして使う

●暑い夏でも食欲増進

**イカと夏野菜の南蛮漬け**

エネルギー 127 kcal  
 塩分 0.9 g  
 1人分  
 主菜 1  
 副菜 1



材料(4人分)

- ・イカ …… 1ばい
- ・塩・こしょう … 少々
- ・玉ねぎ …… 120g
- ・にんじん …… 1/5本(40g)
- ・しょうが …… 1片
- ・ピーマン …… 1個(30g)
- ・パプリカ(赤) … 1/2個(50g)
- ・パプリカ(黄) … 1/2個(50g)
- ・かぼちゃ …… 60g
- ・油(揚げ油) …… 適量
- ・小麦粉 …… 適量
- ・レモン(薄切り) … 4枚

\*南蛮酢  
 ポン酢 …… 大さじ2  
 赤唐辛子 …… 小1本

作り方(調理時間 40分)

- ①イカは内臓を取りのぞいて皮をむき、胴は輪切り、足は食べやすい長さに切り、塩・こしょうをふる。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじん・しょうがはせん切り、ピーマン・パプリカは細切りにする。
- ③かぼちゃは薄切りにし、素揚げにする。
- ④イカは小麦粉をまぶし、低温の油でからりと揚げる。
- ⑤揚げたての③④と②とレモンを南蛮酢に漬ける。



**ピーマン**

唐辛子の甘み種の一つ。一年中出回っている常備野菜で、緑色のピーマンと、大型で肉厚な赤や黄色のパプリカがあります。緑色のピーマンは、色が濃いほど栄養成分を多く含みます。



●切って、炒めて、煮込むだけ

# チリコンカン

エネルギー 198 kcal  
 塩分 1.4 g  
 1人分 主菜 1 副菜 0.5



## 材料(4人分)

- ・合ひき肉 …… 200g
- ・ゆで大豆 …… 100g
- ・玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- ・にんにく …… 2片
- ・赤唐辛子 …… 1本
- ・油 …… 小さじ2
- ・トマトピューレ・1カップ
- ・水 …… 1カップ
- ・パプリカ …… 少々
- ・チリパウダー … 少々
- ・塩 …… 小さじ2/3

## 作り方(調理時間 35分)

- ①玉ねぎ・にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種をとり小口切りにする。
- ②厚手の鍋に油を熱し、①のにんにく・赤唐辛子を炒める。
- ③玉ねぎを加え、透きとおるまで炒めてから、ひき肉を加え、火が通るまで炒める。
- ④③に大豆・トマトピューレ・水を加え、煮立ったら火を弱めアクをとる。
- ⑤パプリカとチリパウダーを加え、時々底まで混ぜながら20分煮込み、とろみがついたら塩で味を調える。

\*辛いのが苦手な人は、赤唐辛子を抜く。

## トマト

うまみ成分のグルタミン酸や抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。ヘタが深緑色で、色ムラがなく丸みのあるもの、割れや傷のないものがおいしいトマトです。

●主菜とたっぷり副菜を一皿で

# ゴーヤの甘酢ソースかけ

エネルギー 217 kcal  
 塩分 1.0 g  
 1人分 主菜 1 副菜 1



## 材料(4人分)

- ・ゴーヤ …… 1本(100g)
- ・塩 …… 少々
- ・赤玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- ・かぼちゃ …… 120g
- ・揚げ油 …… 適量
- ・鶏胸肉(皮なし)・200g
- A { カレー粉 …… 小さじ1
- 小麦粉 …… 大さじ1
- リンゴ酢 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1.5
- B { みりん …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 赤唐辛子 …… 1/2本
- ごま油 …… 少々

## 作り方(調理時間 25分)

- ①ゴーヤはたて半分に切り、種をとり薄切りにする。塩をまぶして熱湯をかけた後、水にとる。
- ②赤玉ねぎは、薄切りにし、水にさらす。
- ③かぼちゃは、薄切りにし、素揚げする。
- ④鶏肉は、一口大にそぎ切りし、Aをまぶし油で揚げる。
- ⑤いろいろよく器に盛り、熱したBをかける。



## ゴーヤ

にかうり(苦瓜)。沖縄ではゴーヤと呼ばれています。果肉には独特の強い苦みがあり、ビタミンCを多く含みます。果皮の緑色が薄く、コブが大きいものほど苦みは少ないです。



●菌ごたえを味おい、食物繊維たっぷり

## 炒りなます

エネルギー 100 kcal  
塩分 0.7 g  
1人分 副菜 1



### 材料(4人分)

- ・ごぼう …… 1/2本(80g)
- ・にんじん …… 1/5本(40g)
- ・干しいたけ …… 2枚
- ・きくらげ …… 1枚
- ・れんこん …… 80g
- ・白滝 …… 100g
- ・赤唐辛子 …… 1/2本
- ・さやえんどう …… 4枚
- ・ごま油(炒め用)・大さじ1  
(香りつけ用)・少々
- A { 砂糖 …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ2
- すりごま(白) …… 少々

### 作り方(調理時間 30分)

- ①ごぼうは長さ4cmのせん切りにし、水にさらす。
- ②にんじんはごぼうより太めのせん切りにする。干しいたけは水でもどし、せん切りにする。きくらげは水でもどし、湯通ししてせん切りにする。れんこんはうすしいちょう切りにし、酢水(分量外)にさらす。白滝は湯通しして4cmの長さに切る。
- ③赤唐辛子は種をとり小口切りにする。
- ④さやえんどうはさっとゆで、細切りにする。
- ⑤鍋にごま油を熱し、③を強火でさっと炒めて取り出し、①を炒め、油がまわったら、②を加えて炒める。
- ⑥Aの調味料を入れ、煮汁がなくなってきたら香りつけのごま油を加え、火を止める。
- ⑦器に盛り、さやえんどうとすりごまを散らす。

●お餅を入れて変わり雑煮に

## 吉野汁

エネルギー 36 kcal  
塩分 1.2 g  
1人分 副菜 1



### 材料(4人分)

- ・大根 …… 厚さ2cm(80g)
- ・にんじん …… 1/5本(40g)
- ・生しいたけ …… 4枚(40g)
- ・じゃがいも(小) …… 1個(80g)
- ・小松菜 …… 1株(40g)
- ・だし汁 …… 3カップ
- ・酒 …… 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ …… 大さじ1.5
- ・水溶き片栗粉  
{ 片栗粉 …… 小さじ2
- 水 …… 小さじ2

### 作り方(調理時間 25分)

- ①大根・にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。生しいたけは4つ切りにする。
- ②小松菜は、2~3cmに切る。
- ③鍋にだし汁と①を入れ4~5分煮て、やわらかくになったら酒・うすくちしょうゆで味を調える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて、火を止める直前に②を加える。



### だしからの佃煮

- ①だしを取った後のかつお節は、細かく切る。
- ②だしを取った後の昆布はせん切りにする。
- ③鍋に①②としょうゆ・みりん(各適量)を入れ火にかける。細かい泡が立つほどの火加減で、5~10分煮詰める。



●高野豆腐で冷めてもおいしく、お弁当にピッタリ

# 高野豆腐入りシュウマイ

エネルギー 255 kcal  
 塩分 0.8 g  
 1人分 主菜 1.5 副菜 1



## 材料(6人分 約30個分)

- ・豚ひき肉 …… 300g
- ・干し貝柱 …… 10g
- ・高野豆腐 …… 1枚
- ・ほうれん草 …… 1/5束(60g)
- ・玉ねぎ(中) …… 1個(150g)
- ・片栗粉 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- しょうが汁 …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- ごま油 …… 小さじ1
- 貝柱もどし汁 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- ・卵 …… 1個
- ・シュウマイの皮 …… 2袋(150g)
- ・アルミカップ(6号)

## 作り方(調理時間 60分)

- ①貝柱は水で戻し、みじん切りにする。高野豆腐はすりおろして粉末にする。ほうれん草はさっとゆで、水気をしぼり細かく切る。玉ねぎはみじん切りにし、水気をしぼり片栗粉をまぶす。
- ②ボウルに豚ひき肉とAを合わせ、①と卵を加えよく混ぜ合わせる。
- ③シュウマイの皮を半分に切り、3mmの短冊切りにし、ほぐす。
- ④②を30等分して③をまぶし、アルミカップに入れ15分蒸す。

\*貝柱は缶詰を使用してもよい。

## たまねぎ

肉や魚の臭みを消して旨味を引き出す、代表的な香味野菜です。切って水にさらすと辛みがやわらぎます。旬は4月と10月の2回あります。

●抹茶風味 ホット一息

# ときわ汁粉

エネルギー 236 kcal  
 塩分 0.1 g  
 1人分 副菜 0.5 乳 1



## 材料(4人分)

- ・さつまいも …… 1本(200g)
- 牛乳 …… 2カップ
- 砂糖 …… 60g
- 抹茶 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- ・白玉粉 …… 40g
- ・スキムミルク …… 4g
- ・水 …… 40ml

## 作り方(調理時間 30分)

- ①さつまいもは皮をむき一口大に切り、よく洗ってゆでる。
- ②ミキサーに①とAを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ボウルに白玉粉とスキムミルクを入れ、水を少しずつ加えて耳たぶの硬さにこね、丸める。
- ④沸騰した湯の中に③を入れてゆでる。浮き上がってきたら水にとり、ざるに上げる。
- ⑤④を器に盛り、②をそそぐ。

\*さつまいもは蒸してもよい。

## さつまいも

いもの中では糖分含量が多く、甘みが強いのが特徴です。ビタミンCや食物繊維を多く含みます。味がおいしくなるのは、貯蔵されて水分が少なくなった1~3月のものです。



●かぼちゃとチーズのコラボでおいしいスイーツ

## かぼちゃのチーズようかん

エネルギー 104kcal  
 塩分 0.3g  
 1人分 副菜 0.3 乳 1



### 材料(4人分)

- ・かぼちゃ …… 1/8個(100g)
- ・牛乳 …… 2/3カップ
- ・水 …… 70ml
- ・粉寒天 …… 2g
- ・砂糖 …… 大さじ4
- ・スライスチーズ …… 2枚

### 作り方(調理時間 30分)

- ①かぼちゃは皮と種を取り2~3cm角に切り、蒸し器でふかし、ボウルに移して粗くつぶす。
- ②水に粉寒天を入れ、火をかけ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして、2分間沸騰させる。
- ③粉寒天が溶けたら、砂糖を入れて、軽く沸騰させ煮溶かす。
- ④火から下ろし、③に人肌に温めた牛乳を少しずつ入れ、泡立て器でよく混ぜ、常温に戻しておいたスライスチーズを加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ⑤①のかぼちゃに④を少しずつ加え、泡立て器でよく混ぜながら粗熱を取り、型に流し冷蔵庫で冷やし固める。

\*さつまいも・冷凍かぼちゃを使ってもよい。



### かぼちゃ

ねっとりとした食感の二ホンカボチャと、ほくほくした食感のセイヨウカボチャに大別できます。表面がごつごつしていて堅く、ずっしり重いもの、ヘタの切り口がよく乾いているものがおいしいかぼちゃです。

●食物繊維をとりたい方におすすめ夕食メニュー

## れんこんハンバーグ

エネルギー 208kcal  
 塩分 0.9g  
 1人分 主菜 2 副菜 1



### 材料(4人分)

- ・合ひき肉 …… 240g
- ・玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- ・れんこん …… 60g
- ・えのき茸 …… 1袋(100g)
- ・長芋 …… 30g
- ・高野豆腐の粉 …… 大さじ3
- ・卵 …… 1個
- ・酒 …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・こしょう …… 少々
- ・大根おろし …… 40g
- ・辛子 …… 適宜

### 作り方(調理時間 40分)

- ①玉ねぎとれんこんはみじん切りにし、えのき茸も細かく切る。
- ②長芋は、すりおろす。
- ③ボウルに全ての材料と調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③を4等分にして棒状にする。ラップで二重にしっかり巻く。
- ⑤蒸し器に入れ、25分位蒸す。
- ⑥出来上がりを輪切りにして皿に盛り、大根おろしを添える。辛子じょうゆでも良い。

\*高野豆腐は、1枚をすりおろしてもよい。



### レンコン

11~3月が収穫のピークです。見通しがきくという意味で正月祝いの料理に使われます。通気穴は、調理のとき熱や調味料をしみこみやすくしてくれます。



●Low-cost (ローコスト)なおもてなし料理

## 油揚げとキャベツの巻き煮

エネルギー 176 kcal  
塩分 1.6 g  
1人分  
主菜 1  
副菜 1.5



### 材料(4人分)

- 油揚げ …………… 3枚
- キャベツ …………… 大6枚(300g)
- さやいんげん …… 6本
- にんじん …………… 1/2本(100g)
- かんぴょう …… 15g
- 豚もも薄切り …… 6枚
- だし汁 …………… 2.5カップ
- 酒 …………… 大さじ2
- みりん …………… 大さじ2
- うすくち …… 大さじ2
- しょうゆ

\*さやいんげん・にんじんは、キャベツをゆでた後の湯を使いゆでる。

### 作り方(調理時間 45分)

- 油揚げは長い一辺を残し三方のはしを切り1枚に開く。熱湯で油抜きをし、粗熱をとり、水気をしぼる。
- キャベツは熱湯でしんなりするぐらいにゆでて、ざるに取って冷ます。
- さやいんげんは筋を取り、ゆでる。にんじんは1cm角のたての棒状に切り、ゆでる。
- かんぴょうは水でぬらして塩でもみ、水洗い後、湯に浸してやわらかく戻す。
- 巻きすに油揚げを広げ、キャベツと豚肉を2枚ずつ広げてのせ、さやいんげんとにんじんを芯にして巻く。3本作り、それぞれかんぴょうで4か所ずつしぼる。
- 鍋にだし汁を煮立て、Aで調味し、5をならべて入れ、ふたをして20分煮含める。
- かんぴょうが中心になるように包丁を入れて切り分け、器に盛り煮汁をかける。

●冬にピッタリ 身体あたたまるスープ

## チーズ団子入り味噌スープ

エネルギー 212 kcal  
塩分 1.2 g  
1人分  
主菜 0.5  
副菜 1  
乳 1



### 材料(4人分)

- 豆腐(絹) …………… 150g
- 白玉粉 …………… 100g
- スキムミルク …… 大さじ1
- プロセスチーズ …… 60g
- 大根 …………… 厚さ2cm(80g)
- にんじん …………… 1/5本(40g)
- ごぼう …………… 1/4本(40g)
- 長ねぎ …………… 1/2本(50g)
- だし汁 …………… 3カップ
- みそ …………… 40g

\*豆腐を水切りせずにと、耳たぶ程度のやわらかさになる。

### 作り方(調理時間 30分)

- 白玉粉とスキムミルクにくすした豆腐を入れてこね、12個に分ける。
- チーズを12等分にし、1で包み丸める。
- 大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。長ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁、大根、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら2を入れる。浮き上がったらみそを入れ、味を調える。
- 5を器に盛り、長ねぎを散らす。



### キャベツ

春キャベツは新キャベツと呼ばれ、巻きがゆるやかで葉がやわらかく、生食に向きます。冬キャベツは葉が固めで巻きがしっかりしているため、煮込み料理に向きます。



●パーティーのいろいろに

# ほうれん草と卵のキッシュ

エネルギー 252 kcal  
 塩分 0.9 g  
 1人分  
 主菜 1.5  
 副菜 0.5  
 乳 1



## 材料(8人分)

- ・ほうれん草 …… 1/2束(150g)
- ・ベーコン(薄切り)・ 4枚(60g)
- ・バター …… 大さじ1
- ・パイシート …… 1枚(150g)  
(冷凍市販品)
- A
  - 卵 …… 4個
  - 生クリーム …… 1/2カップ
  - 牛乳 …… 1/4カップ
  - チーズ …… 70g  
(溶けるタイプ)
  - 塩・こしょう …… 少々

## 作り方(調理時間 35分)

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼり5cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②Aをバターで炒める。
- ③パイシートを耐熱皿にあわせてのばして敷き、フォークで数カ所穴をあける。200℃に熱したオーブンで、焼き色がつくまで焼く。
- ④③の台に②を入れ、混ぜあわせたAを流し入れ、200℃のオーブンで25分程焼く。

\*冷凍市販のパイシートを使用するので簡単にできます。



## ほうれん草

露地・ハウスの両方で栽培され、通年出荷しています。葉の色が濃く、みずみずしい肉厚のものがおいしいほうれん草です。

●生き生き元気サラダ

# ほうれん草のサラダ

エネルギー 123 kcal  
 塩分 1.3 g  
 1人分  
 副菜 1  
 乳 0.5



## 材料(4人分)

- ・ほうれん草 …… 1束(300g)
- ・しらす干し …… 50g
- ・ドレッシング …… 大さじ4
- ・クリームチーズ …… 50g
- ・炒りごま(白) …… 大さじ1.5

## 【ドレッシングの材料】

- ・長ねぎ …… 10g
- ・しょうが …… 1片
- ・にんにく …… 1/2片
- ・油 …… 1/4カップ
- ・しょうゆ …… 大さじ3
- ・酢 …… 大さじ2
- ・ごま油 …… 大さじ1

## 作り方(調理時間 10分)

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼり、3cmの長さに切る。
- ②しらす干しは熱湯をかけて水気を切る。
- ③①と②をドレッシングで和える。
- ④1cmに角切りしたチーズと炒りごまを散らす。

## 【ドレッシングの作り方】

- ①長ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにして、熱した油をかける。
- ②①にしょうゆ・酢・ごま油を合わせる。

\*ドレッシングは常備できる。  
\*ほうれん草の他に、春菊その他の青菜でもよい。



●簡単で栄養たっぷり

## にんじんのじゃこ炒め

エネルギー 66 kcal  
塩分 1.0 g  
1人分 副菜 1



### 材料(4人分)

- ・にんじん …… 1本(200g)
- ・ちりめんじゃこ …… 40g
- ・油 …… 大さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ …… 小さじ1
- ・すりごま(白) …… 大さじ1

### 作り方(調理時間 10分)

- ① にんじんは斜めに薄切りしてからせん切りにする。
- ② フライパンを熱し、ちりめんじゃこをから炒りして取り出す。
- ③ 同じ鍋に油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒め、ちりめんじゃこを戻して混ぜ合わせる。
- ④ しょうゆと半量のごまを加え、さっと混ぜ火を止める。
- ⑤ 器に盛り、残りのごまをかける。

●クリスマスパーティーにどうぞ

## カラフルゼリー

エネルギー 51 kcal  
塩分 0.9 g  
1人分 主菜 1 副菜 0.3



### 材料(4人分)

- ・小エビ …… 8尾
- ・ブロッコリー …… 20g
- ・ヤングコーン(缶詰) …… 4本
- ・パプリカ(赤) …… 20g
- ・パプリカ(黄) …… 20g
- ・豆水煮 …… 30g (赤インゲン、ひよこ豆)
- ・粉寒天 …… 4g
- ・水 …… 2.5カップ
- ・ブイヨン …… 小さじ1弱
- ・塩・こしょう …… 少々
- ・飾り用野菜 …… 適宜  
ピンクペッパー、わけぎ、  
イタリアンパセリ、ヘビーリーフなど

### 作り方(調理時間 30分)

- ① 小エビ・ブロッコリーは、ゆでて小さく切る。ヤングコーンは、1cmの長さに切る。パプリカは、みじん切りにする。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら更に2分程混ぜながら煮溶かす。
- ③ 火を止めて、ブイヨン・塩・こしょうを加えて味を調える。
- ④ 容器に①と豆を入れ、寒天液を流し入れ冷やし固める。
- ⑤ 固まったゼリーを切り分けて器に盛り、ピンクペッパー・わけぎなどで飾る。



### にんじん

カロテンが多く、ビタミンAの供給源としておすすめです。皮付近にカロテンが多いので、皮はうすくむきます。赤みの強いものほど、カロテンを多く含みます。



### トウモロコシ・ヤングコーン

6~9月が旬で、もぎたてが最も甘みが強いです。ボリューム感があり、外皮がみずみずしい緑色をしていて、ひげが豊かなもののがおいしいトウモロコシです。若い穂ごと食用にしたものがヤングコーンです。



●ご飯が進む一品

# 麻婆大根

エネルギー 197 kcal  
塩分 1.4 g  
1人分 主菜 1 副菜 1.5



## 材料(4人分)

- ・大根 …………… 1/3本(400g)
- ・大根の葉 …… 適量
- ・鶏ひき肉(胸肉)・120g
- ・油 …………… 大さじ2
- A { 長ねぎ …… 1本(100g)
- しょうが …… 1片
- 赤唐辛子 …… 1本
- B { だし汁 …… 1.5カップ
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- ・水溶き片栗粉 { 片栗粉 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ1
- ・ごま油 …… 小さじ1弱

## 作り方(調理時間 15分)

- ①大根は皮をむいて1cm角に切る。大根の葉はきざむ。
- ②長ねぎは小口切りにして、青いところは分ける。しょうがはみじん切り、赤唐辛子は種をとり小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、Aを炒める。香りが出たら、大根と大根の葉と鶏ひき肉を加え炒める。
- ④油が全体になじんだらBを加えて中火にし、蓋をして6~7分程煮る。
- ⑤大根がやわらかくなったら、ねぎの青いところを入れて、水溶き片栗粉を加え、最後にごま油を回し入れる。

\*辛いのが好きな人は、ラー油を1~2滴入れる。

エコクッキング cooking

## 大根葉のふりかけ

- ①大根の葉1本分をゆで水気をしぼり細かいみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を少々入れ①を水分がなくなるまで炒める。
- ③②にちりめんじゃこを好みで入れ、塩・しょうゆ少々で味をつける。  
\*桜えび・ごま等を入れてもよい。

●バーベキュー・カレーパーティーにもピッタリ!

# ヘルシー漬け

エネルギー 32 kcal  
塩分 1.0 g  
1人分 副菜 1



## 材料(4人分)

- ・大根 …………… 100g
- ・にんじん …… 1/5本(40g)
- ・セロリ …… 1/2本(50g)
- ・ピーマン …… 1個(30g)
- ・パプリカ(赤) …… 1/8個(25g)
- (黄) …… 1/8個(25g)
- ・しょうが …… 1/2片
- ・赤唐辛子 …… 1/4本
- ・昆布 …… 2.5cm角1枚
- A { 酢 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1.5
- 砂糖 …… 大さじ1

## 作り方(調理時間 20分)

- ①大根、にんじんはいちょう切り、セロリは筋を取り一口大に切る。ピーマン・パプリカも一口大に切る。しょうがは皮をむき薄切り、赤唐辛子は種をとり小口切りにし、昆布は細切りにする。
- ②Aをあわせた中に①を入れ、よく混ぜ、夏は3~4時間、冬は一晚、冷蔵庫に入れておく。

\*多めにまとめて作ると美味しい。  
\*野菜の歯ごたえを楽しむときは大ぶりに切り、急ぐときは薄切りにする。



## だいこん

葉に近い部分は繊維質が強く、根先は辛味が強いのが特徴です。大根を細長く切って、天日で干して作る切干し大根は、食物繊維が豊富です。



●戸塚畑と海のコラボレーション  
**緑たっぷりごまよごし**

エネルギー 107 kcal  
 塩分 1.6 g  
 1人分 副菜 1



**材料(4人分)**

- ・白菜 …………… 1枚(100g)
- ・水菜 …………… 2株(100g)
- ・ほうれん草 …… 1/2束(150g)
- ・帆立貝柱缶(小)… 100g

**【和え衣】**

- 炒りごま(白)… 大さじ4
- 砂糖…………… 大さじ1
- しょうゆ………… 大さじ2

**作り方(調理時間 20分)**

- ①白菜と水菜はさつとゆでます。ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ②帆立貝柱はほぐし、汁ごと使う。
- ③和え衣で①と②を和える。

**【和え衣の作り方】**

ごまを粗めにすり、砂糖を加えてよく混ぜ、しょうゆを少しずつ加えてなめらかにする。

\*三つ葉や春菊を加えてもおいしくできます。



**はくさい**

なべ物や漬物には欠かせない冬野菜の代表です。霜に当たると繊維がやわらかくなり、風味が増しておいしくなります。小型でもずっしりして、しっかり結球しているものがおいしい白菜です。

●さっぱり簡単 朝食にどうぞ!!  
**白菜とりんごのサラダ**

エネルギー 49 kcal  
 塩分 1.4 g  
 1人分 副菜 1 果物 0.3



**材料(4人分)**

- ・白菜 …………… 3枚(300g)
- ・塩 …………… 小さじ1
- ・りんご …………… 1/2個(150g)
- ・干しぶどう …… 大さじ2
- ・レモン汁 …… 大さじ4
- ・こしょう …… 適量

**作り方(調理時間 10分)**

- ①白菜は軸と葉に分け、軸は5cmの長さに切ってから縦に5mmに切り、葉はざく切りにして塩をふり、しんなりしたら軽くしぼる。
- ②りんごは芯を除き、皮をまばらにむき、小さめのいちょう切りにし、塩水(分量外)につけて水切りする。
- ③干しぶどうは湯でもどし、水気をふきとる。
- ④ボウルに①②③を入れて混ぜ合わせ、レモン汁・こしょうで味を調える。

●ごま和えにひじきを加えて貧血防止  
**春菊とひじきのごま和え**

エネルギー 45 kcal  
 塩分 1.3 g  
 1人分 副菜 1



**作り方(調理時間 15分)**

- ①ひじきは水でもどし、ゆでてザルにあげる。
- ②春菊はゆでて水にとり、水気をしぼり3cmの長さに切る。
- ③ボウルにすりごま、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、①②の水気をしぼり、食べる直前に和える。

**材料(4人分)**

- ・芽ひじき(乾燥)・ 20g
- ・春菊 …………… 1束(200g)
- ・すりごま(白) … 大さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1.5
- ・砂糖 …………… 大さじ1



● カルシウムいっぱい!!

## 切干し大根と小松菜のサラダ

エネルギー 89 kcal  
塩分 1.2 g  
1人分 副菜 1



### 材料(4人分)

- 切干し大根 …… 20g (乾燥)
- 小松菜 …… 2/3束(200g)
- A { しょうゆ …… 大さじ1/2  
だし汁 …… 大さじ4
- B { すりごま(白) …… 大さじ3  
マヨネーズ …… 大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1

### 作り方(調理時間 15分)

- 切干し大根はぬるま湯でもどして、さっとゆで水気をしぼる。食べやすい長さに切って、Aに15分浸す。
- 小松菜はさっとゆで、水にとり、水気をしぼり、2cmの長さに切る。
- ボウルにBを混ぜ合わせ、①②を和える。



### 小松菜

通年出回っている、戸塚野菜の代表格です。害虫の被害を防ぐ「被覆栽培」を行っているため、栽培時期によっては、ほとんど農薬を使わない栽培が可能です。

● 離乳食にも使え、身体が温まる料理です

## かぶの薄くず煮

エネルギー 36 kcal  
塩分 0.8 g  
1人分 副菜 1



### 材料(4人分)

- かぶ …… 2個(200g)
- かぶの葉 …… 適量
- だし汁 …… 2カップ
- かにかまぼこ …… 2本
- A { 砂糖 …… 小さじ1  
酒 …… 大さじ1
- B { しょうゆ …… 小さじ2  
塩 …… 少々  
片栗粉 …… 小さじ2  
水 …… 小さじ2

### 作り方(調理時間 15分)

- かぶは茎を3cm残して切り、皮をむいて縦4等分に切る。葉はゆでて、3cmの長さに切る。
- 鍋にかぶを入れ、だし汁とAを加えて火にかけて、煮立ったら弱火にしてやわらかくなるまで煮て、かにかまぼこ・かぶの葉を加える。
- Bの水溶性片栗粉をまわし入れて、とろみをつける。

\*離乳食に使うときは、かにかまぼこは外す。



### かぶ

「かぶら」や「すすな」とも呼ばれ、春の七草の1つに数えられます。白い根の部分は淡色野菜、葉は緑黄色野菜で、葉はビタミンCやカルシウムを多く含みます。



●厚揚げのヘンシン

# 厚揚げの白和え

エネルギー 152 kcal  
 塩分 1.2 g  
 1人分  
 主菜 0.5  
 副菜 1



## 材料(4人分)

- ・厚揚げ …… 1枚 (200g)
- ・春菊 …… 1/2束 (100g)
- ・にんじん …… 1/4本 (50g)
- ・しめじ …… 1/2袋 (50g)
- ・すりごま(白) …… 大さじ3
- A {
  - 砂糖 …… 大さじ2
  - しょうゆ …… 小さじ2
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - だし汁 …… 1/2カップ

## 作り方(調理時間 25分)

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きをする。外側の揚げ部分は、そいでせん切りにする。
- ②内側の部分は、すり鉢に入れてすりつぶし、すりごまを入れて和え衣をつくる。
- ③春菊はさっとゆで水にとり、水気をしぼり2cmに切る。
- ④にんじんはせん切りにして、①としめじと一緒にAで汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤②に、③④を加えて和える。

\*すり鉢がない場合、厚揚げの中身をボウルに入れ、へらでつぶす。

**大豆** たんぱく質、脂質ともに含有量が多く、「畑の肉」と呼ばれています。豆腐や油揚げ、高野豆腐、納豆、きな粉など、色々な形に加工されます。

●ポリフェノールたっぷりご飯

# 黒豆ごはん

エネルギー 320 kcal  
 塩分 0.8 g  
 1人分  
 主食 2  
 主菜 1



## 作り方(調理時間 75分)

- ①黒豆はさっと洗い、ザルにあげる。水気をふきとり弱火で15分位煎る。(皮がはじけても良い)
- ②米は洗ってザルにあげ、30分おく。
- ③炊飯器に米・水・酒・塩を入れ、①の黒豆をのせて炊く。

## 材料(4人分)

- ・白米 …… 2カップ
- ・黒豆 …… 1/2カップ
- ・水 …… 2.4カップ (米の2割増)
- ・酒 …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/2

●カルシウムたっぷり手作りがんも

# 一口がんも

エネルギー 227 kcal  
 塩分 1.0 g  
 1人分  
 主菜 1



## 作り方(調理時間 20分)

- ①ひじきは水でもどし、水気を切る。
- ②豆腐は水気を切る。
- ③②をボウルに入れてへらでつぶし、Aを入れなめらかになるまで混ぜる。
- ④③にひじきと桜エビを入れて混ぜる。
- ⑤④をスプーンで20個にまるめながらすくい落とし、きつね色に揚げる。

## 材料(4人分 20個分)

- ・芽ひじき(乾燥) …… 5g
- ・桜エビ(干し) …… 5g
- ・豆腐(木綿) …… 1丁 (350g)
- ・揚げ油 …… 適量
- A {
  - 薄力粉 …… 大さじ2
  - 片栗粉 …… 大さじ2
  - スキムミルク …… 大さじ4
  - 卵 …… 1個
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - 砂糖 …… 大さじ1/2

\*レモン汁をかけてもおいしい。



# 野菜生活1日 350g を目指そう!

緑黄色野菜

120g



淡色野菜

230g

## 350gの野菜

野菜に多く含まれるカリウムは体内の余分なナトリウムを排出し、血圧の上昇を防ぐ働きをします。生活習慣病予防のために、毎日5皿の野菜料理を食べましょう。

### 緑黄色野菜

小松菜・ほうれん草・春菊  
 サラダ菜・大根の葉・ニラ  
 ピーマン・さやいんげん・トマト  
 にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー

#### 緑黄色野菜 120g の例

- ・ピーマン 20g (1/2コ)
- ・ミニトマト 30g (3コ)
- ・にんじん 30g (1/3本)
- ・小松菜 40g (1茎)



### 淡色野菜

大根・きゃべつ・たまねぎ  
 きゅうり・なす・はくさい  
 かぶ・カリフラワー・もやし  
 レタス・とうがん・ごぼう

#### 淡色野菜 230g の例

- ・キュウリ 30g (1/3コ)
- ・もやし 30g (1/7袋)
- ・レタス 40g (1枚)
- ・たまねぎ 50g (1/4コ)
- ・大根 80g (厚さ2cm輪切り)



はま菜ちゃん

じき しゅん

## おいしい時期(旬)カレンダー

| 野菜の種類  | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| いんげん   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| うど     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| えだまめ   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| かぶ     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| カリフラワー |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| キャベツ   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| きゅうり   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| こまつな   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| ごぼう    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| さつまいも  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| さといも   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| じゃがいも  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| しゅんぎく  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| だいこん   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| たまねぎ   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| つげな類   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| とうもろこし |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| トマト    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| なす     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| にんじん   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| ねぎ     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| はくさい   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| ブロッコリー |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| ほうれんそう |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| みずな    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| レタス    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| うめ     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| かき     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| なし     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
| ぶどう    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |

横浜市環境創造局農業振興課提供



# 【戸塚区食生活等改善推進委員会】

(愛称は、健康づくりの仲間 ヘルスメイト)

～お元気ですね おどないさん 声かけあって 健康ライフ～

昭和40年結成以来「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、栄養・運動・休養の調和のとれた生活習慣をめざし、地域の人たちとふれあいを深めながら地域ぐるみの健康づくりをすすめています。



自治会館・地域ケアプラザ・スーパー等の身近な地域の場で、健康づくりの輪を広げています。



小中高等学校に出向く「親子食育講座」で、食の大切さや楽しさを伝えています。



パネル・実物展示・エプロンシアター・サクラちゃん・・・、どれも会員の手作りです。



調理実習だけでなく、ロコモ体操・塩分測定など実際にからだを動かして目で見ることが大切です。

# 健康寿命を延ばし あなたらしい 未来を！

戸塚区食生活等改善推進委員会は50周年を迎えました。



## \*一緒に活動しませんか\*

戸塚区福祉保健センターで『食生活等改善推進員セミナー』（1年コース）を受講すると、食生活等改善推進員として活動することができます。

申し込み・問い合わせ

戸塚区福祉保健センター 福祉保健課  
健康づくり係 Tel 866-8427





横浜市戸塚区福祉保健センター  
福祉保健課 健康づくり係

横浜市戸塚区戸塚町 16-17  
電話：045(866)8427  
FAX：045(865)3963