

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

緑黄色野菜で料理もからだも艶やかに

日差しが強くなりはじめ、色鮮やかな緑黄色野菜がおいしくなる季節になりました。緑黄色野菜の多くは、野菜の表面と切ったときの中身まで色がついていて、『原則として可食部100g当たりカロテン含量が600μg以上の野菜』を指し、がん予防や免疫力の強化に有効な色素成分のカロテンが豊富に含まれています。カロテンは油と一緒に取ると吸収率が高まるため、炒め物や揚げ物などの料理に取り入れるとよいでしょう。

厚生労働省が定めた健康推進のための計画『健康日本21(第二次)』では、1日の野菜摂取目標量350gのうち、緑黄色野菜は120g程度とることが推奨されています。アスパラガスだと6本、トマト2/3個、ホウレンソウ2/3束くらいがおよそ120gになります。

健やかな体づくりを目指し、いろいろな緑黄色野菜を使って、日ごろの料理を艶やかに彩ってみてはいかがでしょうか。

【緑黄色野菜の例】

アスパラガス	オクラ	カボチャ	春菊
トマト	ミニトマト	ニラ	ニンジン
ピーマン	ホウレンソウ	モロヘイヤ	サラダ菜

※トマト・ピーマンなどは、可食部100g中のカロテン含有量が実際には600μg未満であるが、食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜に分類する。
出典：『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』の取扱いについて(厚生労働省健康局長通知)一部抜粋



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科
助手 管理栄養士
三井健司さん

人口と世帯()内は前月比 人口 143,097人(-83人)
男性:71,591人(-8人) 女性:71,506人(-75人)
世帯数:60,407世帯(+18世帯)
(令和2年4月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します! No.71

アルミカップで作れば、お弁当にも使えます!

アスパラガスとトマトのお手軽キッシュ

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 280kcal	たんぱく質 12.5g	脂質 14.9g	炭水化物 24.6g	塩分 1.3g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

生クリームを入れることで濃厚な味を楽しめます。また、粉チーズを入れてもコクが出ます。

材料 (2人分)

アスパラガス2本、トマト小1個、ベーコン20g、オリーブオイル小さじ1、食パン8枚切(みみなし)2枚、塩少々、コショウ少々、A(卵2個、牛乳大さじ2、生クリーム大さじ1)

作り方

- 1 アスパラガスは2cmの斜め切り、トマトは乱切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱して①を炒める。
- 3 Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 4 ココットに食パンを敷き、②を入れる。
- 5 ④に③を注ぎ、オーブトースターで10分程度焼く。

(レシピ作成: 深谷市保健センター)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。