広報
ふかや
2024年
10月1日
No.226

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～

日々の食事を彩る栄養豊富なブロッコリー

令和8年度から、ブロッコリーが国の指定野菜に追加されることが決まりました。指定野菜とは、特に消費量が多い野菜を国民がいつでも食べられるよう、安定した供給を目指すために国（農林水産省）が指定するものです。つまり、現代日本人の食生活になくてはならない野菜と言えます。この指定野菜が新しく追加されるのは約50年ぶりのことです。

そんな話題のブロッコリーですが、実は深谷市は日本を代表するブロッコリーの生産地の一つで、全国1位の作付面積と産出額を誇ります。

ブロッコリーは栄養素が豊富で、特に抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、β（ベータ）-カロテンを多く含みます。これらは動脈硬化を引き起こす活性酸素の働きを抑えたり、免疫機能を強化させたりする作用があります。そのほかにも、カリウム、カルシウム、鉄分などのミネラル類も多く含まれます。

これからますます手に取りやすくなることが見込まれる、深谷のおいしいブロッコリーを食べて、健康長寿を目指したいですね。

東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
安里要（あさとかなめ）さん

キレイ・元気を応援します！ No.124

残暑でも見た目鮮やかにさっぱりと！

ブロッコリークルミダレそうめん

栄養価（1人分）

エネルギー 342kcal / たんぱく質 10.0g / 脂質 10.0g / 炭水化物 56.0g / 塩分 2.6g

おすすめポイント
・夏に余ったそうめんをアレンジして食べられる！
・ほかの麺類でも代用可能です。

材　料（2人分）
そうめん100g、ブロッコリー100g、ミニトマト5個、タレ【クルミ（ロースト）25g、Ⓐみそ大さじ1/2、砂糖小さじ1/2、めんつゆ（2倍濃縮）50cc、水50cc】

作り方
❶ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、2～3分ゆでる。ミニトマトは半分に切る。
❷クルミをビニール袋に入れてたたき、細かく砕く。
❸ボウルにⒶと❷を入れ、混ぜる。
❹そうめんを商品の表記通りゆでて、冷水でしめる。
❺器に水を切ったそうめんを盛り、上から❸をかける。
❻適量のブロッコリーを細かく刻み、麺の上に散らす。
❼❶のブロッコリーとミニトマトを乗せて完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部 部生 太田爽香（おおたさやか）、村田瑠奈（むらたるな）、料理：管理栄養学

ふかやの野菜をプラス1皿！　野菜で TUNAGU（つなぐ） 明日の健康！

深谷市公式 LINE（ライン） 友だち登録受け付け中

●スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
●カテゴリから欲しい情報を選んで受信！●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンで LINE アプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください

■発行／深谷市　編集／秘書課
〒366－8501　埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048－571－1211（代表）FAX048－574－8531
■HP https://www.city.fukaya.saitama.jp/

人口と世帯（　）内は前月比　人口　140,963人（－31人）
男性：70,501人（＋14人）　女性：70,462人（－45人）
世帯数：63,576世帯（＋63世帯）
（令和6年9月1日現在・外国籍のかたも含みます）