

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場 2016年6月号



6月4日は「むし歯予防デー」

健康な体を維持するために、歯と口の健康も大切です。史料をもとに、各時代における「一度の食事での嚙む回数」を調べたデータによると、現代人の620回に対し、卑弥呼の時代の人(弥生時代)は4,000回も咀嚼していたと言われています。嚙むことは、全身を活性化させるのに大変重要な働きをしていて、「ひみこのはがい〜ぜ(卑弥呼の歯がい〜ぜ)」という標語もあります。

ひ：肥満防止 み：味覚の発達 こ：言葉の発音がはっきり
の：脳の発達 は：歯の病気予防 が：がん予防
い：胃腸の働きを促進 ぜ：全身の体力向上と全力投球
みなさんも、日頃から「嚙む」ことを意識してみませんか。

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.10 何にでも合う、手作り大葉みそ

☆大阪狭山市産の農作物です

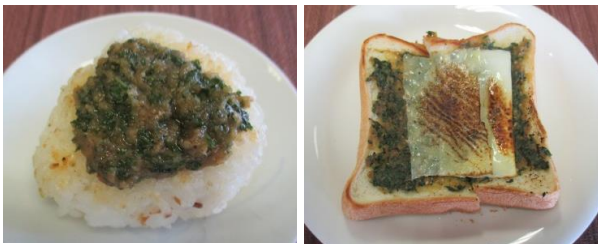
☆大葉(青しそ)	20枚	みそ	大さじ2
		砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1	酒	大さじ1
すりごま	大さじ2	みりん	大さじ1/2
(20枚あたり:カロリー368kcal、塩分4.4g、約120円)			

大葉みその楽しみ方

- ・焼きおにぎりに塗る
- ・食パンに塗り、チーズをのせて、オーブントースターで焼く
- ・豆腐にのせて、きゅうりを散らす など

《作り方》

- ① 大葉は洗って、大きめのみじん切りにする。
- ② ごま油を熱し、①を炒める。
- ③ ②がしんなりしてきたら、Aの調味料を加える。
- ④ 全体に絡まったら、すりごまを加えて混ぜ、火を止める。



No.11 大葉のしょうゆ漬け

☆大阪狭山市産の農作物です

☆大葉(青しそ)	20枚	しょうゆ	大さじ2
☆にんにく	1かけ	砂糖	大さじ1/2
とうがらし(輪切り)	少々		
(20枚あたり:カロリー56kcal、塩分5.2g、約120円)			

大葉のしょうゆ漬けの楽しみ方

- ・ごまを混ぜたおにぎりに巻く
- ・豆腐にのせて食べる
- ・お野菜に巻く

《作り方》

- ① 大葉は洗って水気を切る。
- ② にんにくは薄切りにする。
- ③ ボウルに②ととうがらし、しょうゆ、砂糖を加えよく混ぜる。
- ④ ①をしっかりと③に浸す。
- ⑤ 冷蔵庫で半日以上置けば、出来上がり。



旬のお野菜「しそ」

「しそ」は大きく分けて青しそ(大葉)と赤しその2種類があり、青しそが初夏～盛夏、赤しそが6～7月が旬。皮膚等を保護し、抵抗力を強くする働きがあるβ-カロチンが豊富です。その他、ビタミンや鉄分、カルシウムなどのミネラルもたくさん含んでおり、抗酸化作用、防腐・殺菌作用など様々な効果のある食材です。

青しそは香りがよく、薬味の他、サラダやパスタに入れたり、肉や魚に巻いたり色々な使い方ができます。赤しそは梅干しなどの漬物やしそジュースなど、その時期にしか飲めないビタミンCたっぷりのジュースも作れます。

しその葉は水分を吸収するので、濡れたキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で保存すると、1～2週間は新鮮さを保つことができます。

お野菜たっぷりレシピ集！



No.17 彩りきれいな☆あっさり冷しゃぶ風サラダ

※1人当たり、約150gの野菜が摂れます
※スナップエンドウやじゃがいもなどもよくあいます

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆にんにく	1かけ (3g)	《ドレッシング》	
☆なすび	2本 (160g)	☆にんにく	1かけ (3g)
かぼちゃ	100g	酢	大さじ3
☆アスパラガス	4本 (80g)	砂糖	大さじ1
☆きゅうり	1本 (90g)	レモン汁	大さじ1
☆レタス	120g	しょうゆ	大さじ1/2
☆大葉(青しそ)	4枚 (4g)		
☆ミニトマト	8個 (40g)	オリーブオイル	大さじ1/2
豚肉	60g		

(1食あたり:カロリー118kcal、塩分0.3g、約135円)



《つくり方》

- ① にんにくは皮をむく。1かけは薄くスライスし、もう1かけはみじん切りにする。
- ② ドレッシングを作る。
小鍋にみじん切りにしたにんにく、酢、砂糖を入れてじっくり火にかける。少し煮てから火を止めて、レモン汁、しょうゆを加える。
- ③ 野菜を切る。
なすび、かぼちゃ:5mmの薄切り アスパラガス:5mmの斜め切り きゅうり:1cmの角切り
レタス:洗って小さくちぎる 大葉:千切り ミニトマト:半分に切る
- ④ 豚肉はさっと湯がいて水気を切っておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、薄くスライスしたにんにくを炒め、続いて③のなすび、かぼちゃ、アスパラガスを炒める。
- ⑥ ボウルに③のきゅうり、レタス、ミニトマトと⑤を合わせる。
- ⑦ ⑥に④の豚肉と③の大葉のをせ、上から②をかけて出来上がり。



食物繊維たっぷりレシピ集！

No.4 かみかみ切干し大根のカレー風味炒め

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

切干し大根	40g	植物油	小さじ2
☆にんじん	40g	塩	少々
まいたけ	60g	こしょう	少々
☆青ネギ	20g	しょうゆ	大さじ3
豚ミンチ	160g	酒	大さじ2
		カレー粉	小さじ2
		砂糖	小さじ2

(1食あたり:カロリー166kcal、塩分1.4g、約115円)

《つくり方》

- ① 切干し大根はさっと洗い、20分くらい水につけて戻し、軽く水気を絞る。
- ② にんじんは千切りに、まいたけは一口大に裂く。
- ③ フライパンに油をひき、豚ミンチを炒め、塩、こしょうで軽く味をつける。
- ④ ③に①と②を加えて炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を加え、全体に味が絡むように混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑥ 最後に小口切りにした青ネギを散らせる。

切干し大根やまいたけが入った「かみかみメニュー」です。しっかり噛んで食べましょう！



※1人当たり、3.2gの食物繊維がとれます
※カレー粉の量は好みで調整してください



平成28年4月24日、「狭山池まつり2016」が開催されました。

保健センターのブースでは、食生活改善推進委員の方々にご協力いただき、「野菜をしっかり摂ろう！」をテーマに、ご自身が1日に摂っている野菜の量をはかりで測っていただきました。実際摂って欲しい野菜の量(350g)との差に、みなさん「え～全然摂れてない」と驚かれていました。また、食事バランスごまのペーパークラフトを子ども達と一緒に作って楽しみました。狭山池生誕1400年ということもあり、ラバーダックも登場し、晴天にも恵まれ、たくさんの方にご参加いただき、盛大に終了しました。ありがとうございました。

6月イベント情報

- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)