

様式2 野菜マシマシ関連の取組 実施報告

| 項目 | 記載欄 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|---------|-------------------------------------------------------|------------|---------------------|-----------------|-------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|---------|-----|--------------|--------------------------------|----------|-------------------|----------|----------------------|---------|-----------------------|------|----------------------------|-------|--|-----------|--|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| 市町・健康福祉センター名 | 富士市 フィランセ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 取組の名称 | 野菜マシマシプロジェクトコーナーの設置 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実施時期 又は日時 | R5.9月～R6.3月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 実施場所(所在地) | 富士市フィランセ 西館正面玄関 2階健診会場(富士市本市場) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 参加者(人数) | 野菜レシピ配架総数 800枚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 取組内容 | <p>野菜マシマシプロジェクトコーナーを設け、保健センターへ来所する市民の方々にむけた普及啓発を行いました。</p> <p>野菜に関するポスターやフードモデル、富士市栄養士が作成したレシピ(野菜まるごと使い切りレシピ)やチラシ(食べよう野菜あと一皿)を設置しました。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="531 1010 970 1406"> </div> <div data-bbox="1018 1010 1321 1406"> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="531 1417 906 1955" style="width: 48%;"> <p>野菜まるごと！使い切りレシピ ～白菜編～</p> <p>鮭のロール白菜 (作りやすさ：△)</p> <p>作りやすさ△はこのレシピが、調理が簡単で、お弁当にもおすすめです！</p> <table border="1"> <tr> <td>材料(2人分)</td> <td>作り方</td> </tr> <tr> <td>白菜 200g</td> <td>① 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。</td> </tr> <tr> <td>鮭(切り身) 2切れ</td> <td>② 鮭は塩を軽く振り、油をひいて焼く。</td> </tr> <tr> <td>キャロットマヨネーズ 200g</td> <td>③ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。</td> </tr> <tr> <td>水 100ml</td> <td>④ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。</td> </tr> <tr> <td>塩 少々</td> <td>⑤ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。</td> </tr> <tr> <td>ピザ用チーズ 20g</td> <td>⑥ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。</td> </tr> <tr> <td>黒こしょう 適量</td> <td>⑦ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。</td> </tr> </table> <p>1人分の栄養価 エネルギー 368kcal たんぱく質 19.6g 脂質 3.6g カルシウム 32mg 鉄 0.5mg 食物繊維 2.4g 塩分 1.4g</p> <p>白菜とりんごのサラダ (作りやすさ：○)</p> <table border="1"> <tr> <td>材料(2人分)</td> <td>作り方</td> </tr> <tr> <td>白菜の葉の部分 200g</td> <td>① 白菜は一口大にちぎり、りんごは皮つきのまま薄切りにする。</td> </tr> <tr> <td>りんご 1/8個</td> <td>② ちぎった白菜は、手でよく絞る。</td> </tr> <tr> <td>くるみ 大さじ2</td> <td>③ くるみは軽く炒め、フライパンで焼く。</td> </tr> <tr> <td>大豆油 1/2</td> <td>④ 炒めたくるみを油で、フライパンで焼く。</td> </tr> <tr> <td>酢 少々</td> <td>⑤ 白菜とりんごをボウルに入れ、くるみを振りかける。</td> </tr> <tr> <td>砂糖 少々</td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油 大さじ1</td> <td></td> </tr> </table> <p>1人分の栄養価 エネルギー 135kcal たんぱく質 1.7g 脂質 9.6g カルシウム 60mg 鉄 0.5mg 食物繊維 2.4g 塩分 0.5g</p> <p>※ 野菜にレシシシが載っています。 富士市地域保健課</p> </div> <div data-bbox="922 1417 1321 1955" style="width: 48%;"> <p>食べよう！野菜あと一皿</p> <p>野菜がカラダに効く理由</p> <p>① ダイエットに最適 エネルギーが少ない 満腹感・便秘解消</p> <p>② 野菜のチカラで病気予防</p> <table border="1"> <tr> <td>食物繊維 血糖値をゆっくり上げて 糖尿病予防</td> <td>カリウム ナトリウムを排泄して 高血圧予防</td> </tr> <tr> <td>余分なコレステロールを排泄して 血液ドロドロを予防</td> <td>ビタミンD カルシウムの吸収を助け 骨を強く</td> </tr> </table> <p>1日350gの野菜の摂り方</p> <p>朝食 昼食 夕食</p> <p>朝食：エゴマ油、朝食の野菜、朝食の野菜、朝食の野菜</p> <p>昼食：2回分の野菜、3回分の野菜、朝食の野菜</p> <p>夕食：朝食の野菜、朝食の野菜、朝食の野菜</p> <p>1日50gが目標</p> <p>無理なく野菜が摂れるコツ！</p> <table border="1"> <tr> <td>作りやすい野菜を組み合わせる</td> <td>汁物は具材は、味噌汁で煮て一皿二皿</td> <td>サラダもろもろの火を通して一皿二皿</td> </tr> </table> </div> </div> | 材料(2人分) | 作り方 | 白菜 200g | ① 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | 鮭(切り身) 2切れ | ② 鮭は塩を軽く振り、油をひいて焼く。 | キャロットマヨネーズ 200g | ③ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | 水 100ml | ④ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | 塩 少々 | ⑤ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | ピザ用チーズ 20g | ⑥ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | 黒こしょう 適量 | ⑦ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | 材料(2人分) | 作り方 | 白菜の葉の部分 200g | ① 白菜は一口大にちぎり、りんごは皮つきのまま薄切りにする。 | りんご 1/8個 | ② ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | くるみ 大さじ2 | ③ くるみは軽く炒め、フライパンで焼く。 | 大豆油 1/2 | ④ 炒めたくるみを油で、フライパンで焼く。 | 酢 少々 | ⑤ 白菜とりんごをボウルに入れ、くるみを振りかける。 | 砂糖 少々 | | サラダ油 大さじ1 | | 食物繊維 血糖値をゆっくり上げて 糖尿病予防 | カリウム ナトリウムを排泄して 高血圧予防 | 余分なコレステロールを排泄して 血液ドロドロを予防 | ビタミンD カルシウムの吸収を助け 骨を強く | 作りやすい野菜を組み合わせる | 汁物は具材は、味噌汁で煮て一皿二皿 | サラダもろもろの火を通して一皿二皿 |
| 材料(2人分) | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白菜 200g | ① 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鮭(切り身) 2切れ | ② 鮭は塩を軽く振り、油をひいて焼く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャロットマヨネーズ 200g | ③ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 100ml | ④ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩 少々 | ⑤ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ピザ用チーズ 20g | ⑥ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黒こしょう 適量 | ⑦ 白菜は葉を一枚ずつ剥がして洗い、芯の硬い部分は手でよく、葉は手でちぎる。ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 材料(2人分) | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白菜の葉の部分 200g | ① 白菜は一口大にちぎり、りんごは皮つきのまま薄切りにする。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| りんご 1/8個 | ② ちぎった白菜は、手でよく絞る。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くるみ 大さじ2 | ③ くるみは軽く炒め、フライパンで焼く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 大豆油 1/2 | ④ 炒めたくるみを油で、フライパンで焼く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酢 少々 | ⑤ 白菜とりんごをボウルに入れ、くるみを振りかける。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 少々 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 大さじ1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 血糖値をゆっくり上げて 糖尿病予防 | カリウム ナトリウムを排泄して 高血圧予防 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 余分なコレステロールを排泄して 血液ドロドロを予防 | ビタミンD カルシウムの吸収を助け 骨を強く | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 作りやすい野菜を組み合わせる | 汁物は具材は、味噌汁で煮て一皿二皿 | サラダもろもろの火を通して一皿二皿 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |