

愛情 バランス弁当 レシピ集



愛情バランス弁当レシピ集について

最上地域は県内の他地域と比べ、脳卒中や急性心筋梗塞、糖尿病の死亡率が高いなどの健康課題があります。平成22年県民健康・栄養調査で「喫煙率が高い」、「緑黄色野菜・果物の摂取量が不足している」など具体的な課題が明らかになりました。

また、最上保健所で平成22年度に、管内の事業所従業員を対象に実施した「健康と生活習慣に関するアンケート」の結果、職場への手作り弁当の持参率が約7割と高いことがわかりました。

このような実態を踏まえ、最上保健所では、働き盛り世代向けの栄養バランスのとれた弁当のアイデアを募集し、受賞作品を基にした「愛情バランス弁当レシピ集」を作成しました。

日々忙しく働く方々にとっては、食事などの生活習慣を変えることはなかなか難しいものですが、糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、やはり毎日の健康的な生活の積み重ねが大切です。このレシピ集を、健康づくりの一助として役立てていただければ幸いです。

このレシピ集を使うにあたって

【料理の基本：調味料の計り方】

調味料の計量

大さじ 15ml 小さじ 5ml

粉類は山盛りに入れてから表面が平らになるように、すり切ったものが1杯分です。

計量カップ 200ml ※1ml=1cc

手ばかり

少々 親指と人さし指の2本の指の先でつまんだ分量

ひとつまみ 親指、人さし指、中指の3本の指の先でつまんだ分量

【レシピ集のマークの見方】

- 一般女性向け** ……一般女性や中高年男性向け（約650kcal）のレシピです。
 - 一般男性向け** ……一般男性や身体活動量の高い女性向け（約650～850kcal）のレシピです。
- 材料欄の★印…最上地域で生産されている最上を代表する食材等です。



contents

- 愛情バランス弁当レシピ
 - 最優秀賞 「不料理男子も美味しくもがみ弁当」 …… P 1
 - 優秀賞 「きのこのおにぎり弁当」 …… P 3
 - 優秀賞 「最上あゆべん」 …… P 5
 - 優秀賞 「夏の彩り弁当」 …… P 7
 - 特別賞 「息子への愛情弁当」 …… P 9
- 栄養バランスのとれた弁当で健康に！ …… P 1 1
- 生活習慣病予防と食生活 …… P 1 3
- 最上を代表する食材たち …… P 1 5



最優秀賞「不料理男子も美味しくもがみ弁当」

【メニュー】 一般男性向け

- ア. 炊き込みご飯
- イ. SPF豚のしょうが焼き
- ウ. 舟形マッシュと達者de菜の卵焼き
- エ. 旬野菜の和風マリネ



<栄養価 / 1人分>	
エネルギー	963kcal
たんぱく質	37.9g
脂質	26.0g
炭水化物	138.5g
食塩相当量	4.8g

<所要時間> 約25分

ここがおすすめ!

- 地産地消を重視し、最上管内で販売しているおいしい食材を使用しています。
- 一人暮らしの男性でも簡単に作れるようなレシピです。

管理栄養士からコメント

- 手軽に手に入る食材で簡単に作れるメニューです。
- 若い男性向けのレシピなので、少々栄養価が高くなっています。
- 炊き込みご飯を白いごはんに代えたり、漬物を除くことで、塩分を減らすことができます。

【材料・作り方】

ア 炊き込みご飯

<材料：3人分>

米…3合 炊き込みご飯の素…1袋 奈良漬け…30g イタリアンパセリ…適量

①米を研いでおく。
炊き込みご飯の素を
入れて炊飯する。



②ごはんを盛り付け、
奈良漬けを添える。
彩りでイタリアン
パセリを飾る。



イ SPF豚のしょうが焼き

<材料：1人分>

★豚ロース…60g サラダ油…小さじ1/2

A【しょうが…3g にんにく…3g しょうゆ…小さじ1 酒…小さじ1 みりん…小さじ2/3】

「SPF豚」は病原体を持っていない安全・安心な豚肉です。

①Aのしょうがとにんにくはすりおろし、調味料を混ぜておく。



②熱したフライパンにサラダ油を入れ豚肉を焼く。



③軽く火が通ったら、①を入れ、味をなじませる。



ウ 舟形マッシュと達者de菜の卵焼き

<材料：1人分>

★マッシュルーム…30g ★ニラ…20g 卵…1.5個 牛乳…10cc

だし汁…5cc しょうゆ…小さじ1 塩…少々 こしょう…少々 オリーブ油…小さじ1/2

「達者de菜」は最上地域で生産されている「ニラ」です。

①マッシュルームは薄切り、ニラは2~3cm程度にざく切りにする。



②ボウルに①と卵、牛乳、調味料を入れ、かき混ぜる。



③熱したフライパンにオリーブ油を入れ、だし巻き卵のように焼く。



エ 旬野菜の和風マリネ

<材料：1人分>

★パプリカ…1/6個 ★ミニトマト…2個 ★きゅうり…1/2本

オリーブ油…小さじ1/2 めんつゆ…小さじ1 塩…少々 こしょう…少々

①パプリカは細切り、トマトはくし型切り、きゅうりは乱切りにする。



②①をボールに入れオリーブ油、めんつゆ、塩、こしょうを入れ和える。



優秀賞

「きのこのおにぎり弁当」



【メニュー】 一般男性向け

- ア. しめじの炊き込みご飯
- イ. 泉田産里芋のうずらコロッケ
- ウ. おくらのベーコン巻き
- エ. かぼちゃのマヨチーズ焼き



<所要時間> 約40分

<栄養価 / 1人分>

エネルギー	995 kcal
たんぱく質	29.5 g
脂質	29.2 g
炭水化物	148.7 g
食塩相当量	4.1 g

ここがおすすめ!

- 炊き込みご飯を食べやすいようにおにぎりにしています。
- コロッケはじゃが芋の代わりに泉田産の里芋を使用しています。

管理栄養士からコメント

- 季節の野菜をたくさん使った、彩りのよい弁当です。
- 生のおくら、枝豆が無い時は冷凍のものを使用してもOKです。
- 里芋は水煮を使用したり、冷凍保存しておく、時間短縮になります。
- 炊き込みご飯を白いごはんに代えると塩分を減らすことができます。

【材料・作り方】

ア しめじの炊き込みご飯

<材料：3人分>

米…3合 ★しめじ…60g ★舞茸…60g ★豚肉…60g 人参…15g
 ごぼう…15g だし汁…540cc しょうゆ…大さじ1 酒…大さじ1 塩…小さじ1/3
 味付け海苔…3g 卵…2個 サラダ油…大さじ1/2 塩…少々 砂糖…小さじ1/2

①米は研いでおく。②しめじ、舞茸は石づきを取ってほぐす。人参とごぼうはささがきに、豚肉は2~3cmに切る。

③②を油で炒め、だし汁としょうゆ、酒、塩でサッと煮て冷ましておく。炊飯器に煮汁を混ぜ、具をのせて炊く。

④炊きあがったら、俵型のおにぎりを作り、味付け海苔と、薄焼き卵を巻く。

イ 泉田産里芋のうずらコロッケ

<材料：1人分>

★里芋…小2個 うずら卵の水煮…1個 A【しょうゆ…小さじ1 砂糖…小さじ1 塩…少々】 小麦粉…3g 卵…5g パン粉…4g サラダ油…適量

①里芋は良く洗って、皮付きのままラップをしないで電子レンジで約5分加熱する。



②①の皮を熱いうちにむいて、ビニール袋に入れてすりこぎで潰し、Aを入れる。



③うずらの卵に小麦粉をまぶし、広げた②の中心にくるように包み、俵型にする。



④小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。



ウ おくらのベーコン巻き

<材料：1人分>

★おくら…2本 ベーコン…1枚 しょうゆ…小さじ1/3 みりん…小さじ1/3

①おくらは塩ゆでする。



②①を半分にしたベーコンでそれぞれ巻き、2本の爪楊枝でさす。



③フライパンにしょうゆ、みりんを入れて煮詰めて、②にからめる。



エ かぼちゃのマヨチーズ焼き

<材料：1人分>

★かぼちゃ…70g ★枝豆…6粒 ピザ用チーズ…5g マヨネーズ…小さじ1 塩…少々 こしょう…少々 ★ミニトマト…1個 レタス…少々

①かぼちゃは1.5cm角に切って、ラップをして電子レンジで約3分加熱する。枝豆はゆでてはじいておく。



②アルミカップに①を入れ、塩こしょうをふり、マヨネーズ、ピザ用チーズ、枝豆をのせてトースターで2~3分焼く。



優秀賞

「最上あゆべん」



【メニュー】 一般男性向け

- ア. あゆめし
- イ. 鶏肉のトマト煮込み
- ウ. アスパラと赤にんにくとベーコンのサラダパスタ
- エ. きゅうりの赤にんにく漬
- オ. みずの実とコーンのバター醤油炒め



<所要時間> 約60分

<栄養価 / 1人分>	
エネルギー	957kcal
たんぱく質	35.9g
脂質	21.8g
炭水化物	146.5g
食塩相当量	4.5g

ここがおすすめ!

- ふたを開けた時に、まるごと1匹の鮎に驚きです。
- 最上産の野菜をたくさん使用しています。

管理栄養士からコメント

- 彩りがよく、食欲がわく弁当です。
- 鮎は冷凍を使うので扱いやすく、調理が簡単です。

【材料・作り方】

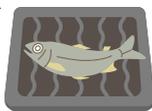
ア あゆめし

<材料：1人分>

米…1合 A【酒…小さじ1 みりん…小さじ1 しょうゆ…小さじ1 だし汁…180cc】
 ★鮎塩焼き(冷凍)…1尾 ★しその葉…1/2枚

- ①米は研いでおく。
- ②Aを入れごはんを炊く。
- ③しその葉を刻んでおく。

- ④冷凍鮎を解凍する。(鮎を塩焼きにする)



- ⑤炊きあがったら、ごはんを盛り付け、その上に④の鮎、③のしその葉を盛り付ける。

冷凍鮎は産直で購入できますが、時間のある時に焼いて、冷凍しておくのが便利です。

イ 鶏肉のトマト煮込み

<材料：1人分>

鶏ささみ…1本 ★赤にんにく…1片 ★フルーツトマト…3個 サラダ油…大さじ1/2
 片栗粉…3g 塩…少々 こしょう…少々 中華調味料…小さじ1/2

- ①赤にんにくはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンに入れる。



- ②食べやすい大きさに切った鶏ささみに片栗粉をつけ、①でこんがり炒め、塩、こしょうをふる。



- ③②にざく切りにしたトマトを入れ、焦げないように炒め、中華調味料で味を調える。



ウ アスパラと赤にんにくとベーコンのサラダパスタ

<材料：1人分>

★アスパラガス…1本 ★赤にんにく…1片 ベーコン…1/2枚 塩…少々 こしょう…少々
 サラダパスタ(乾)…10g オリーブ油…小さじ1 コンソメバジル…少々

- ①赤にんにくは少し厚めにスライスし、アスパラは約4cmに切る。ベーコンは1cm幅に切る。サラダパスタはゆでしておく。

- ②オリーブ油を熱し、赤にんにくとベーコンを炒め、アスパラも入れ炒める。



- ③アスパラの色が鮮やかになったら、塩こしょうをふり、パスタを入れ炒め、コンソメバジルをふりかける。

エ きゅうりの赤にんにく漬

<材料：1人分>

★きゅうり…1/3本
 ★赤にんにく…1枚
 A【砂糖…3g 酢…3g 塩…少々】

- ①きゅうりとスライスした赤にんにくをAに漬け込む。



オ みずの実とコーンのバター醤油炒め

<材料：1人分>

★みずの実…5g ★とうもろこし…20g
 ★しその葉…1枚
 バター…3g しょうゆ…3g

- ①みずの実はゆで、とうもろこしは蒸しておく。②①をバターで炒め、しょうゆで味を整え、しその葉で巻く。

優秀賞

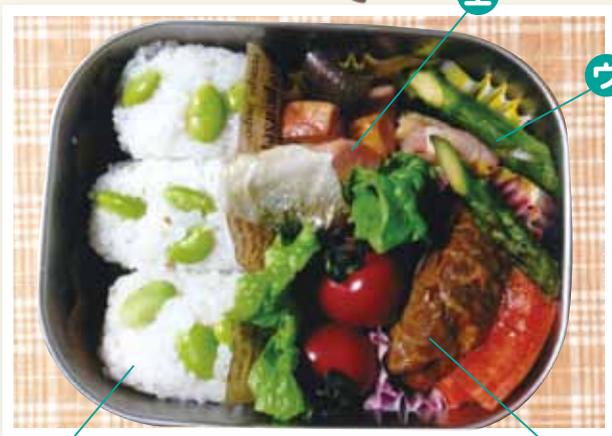
「夏の彩り弁当」

【メニュー】 一般女性向け

- ア. 枝豆むすび
- イ. 牛肉巻きハンバーグ
- ウ. アスパラベーコン炒め
- エ. 焼きしゃけ

<栄養価 / 1人分>

エネルギー	574kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	18.5g
炭水化物	67.2g
食塩相当量	3.2g



<所要時間> 約30分

ここがおすすめ!

- 野菜をたっぷり使って、彩りを考えました。
- 電子レンジを活用したり、牛肉巻きハンバーグを煮込んでいる間に別の調理をしたりと調理法を工夫しています。

管理栄養士からコメント

- 電子レンジの活用など時間短縮のコツが参考になります。
- 生の枝豆が無い時は冷凍のものを使用してもOKです。

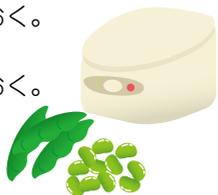
【材料・作り方】

ア 枝豆むすび

<材料：1人分>

ごはん…150g ★枝豆…18粒 白ごま…2g 塩…少々

①ごはんを炊いておく。
枝豆をゆでて、
さやからはじいておく。



②ごはんに枝豆、白ゴマ、
塩を混ぜ俵型に握る。



イ 牛肉巻きハンバーグ

<材料：1人分>

豚ひき肉…30g 玉ねぎ…10g 牛薄切り肉…20g A【トマトケチャップ…小さじ1
ウスターソース…小さじ1 酒…小さじ1 水…大さじ2】 人参…15g

①玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで加熱する。付合せ用の人参はシャトー切りにし一緒に加熱する。

②ひき肉に玉ねぎを混ぜ、ハンバーグの形にする。
③牛薄切り肉で②を包み、テフロン加工のフライパンで人参も一緒に焼く。

③肉が焼けたらAをすべて流し入れ、裏返しなが
ら10分ほどじっくり煮
込む。



ウ アスパラベーコン炒め

<材料：1人分>

★アスパラガス…30g ★しいたけ…10g 厚切りベーコン…10g
オリーブ油…小さじ1/2 塩…少々 こしょう…少々

①アスパラを約4cmにななめ切りし、
ベーコンは2cm角に切り、しいたけは
8等分に切る。



②フライパンにオリーブ油を入れ、①
を炒め、塩、こしょうで味付けをする。

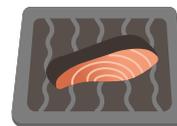


エ 焼きしゃけ

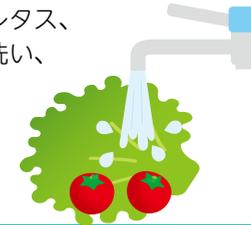
<材料：1人分>

塩さけ…40g レタス…10g ★ミニトマト…2個

①塩さけを魚焼きグリル等で焼く。



②付合せ用のレタス、
ミニトマトを洗い、
①と一緒に
盛り付ける。



特別賞

「息子への愛情弁当」



オ

エ

カ

キ

イ

ウ

ア

キ



<所要時間> 約60分

【メニュー】 一般男性向け

- ア. 三色おにぎり
- イ. 豚肉のちくわ巻き
- ウ. アスパラの春巻き
- エ. ニラとかにかまの卵焼き
- オ. あん入りじゃが餅
- カ. ブロccoliとミニトマトのサラダ
- キ. 漬物・酢豆

<栄養価／1人分>

エネルギー	884kcal
たんぱく質	33.4g
脂質	31.0g
炭水化物	112.0g
食塩相当量	5.2g

ここがおすすめ!

- 冷めてもおいしい弁当づくりの工夫をしています。
- 食べやすい大きさにして、見た目も良くなるように詰めています。

管理栄養士からコメント

- 季節の野菜をたくさん使い、彩りのよい弁当です。
- 愛情を込めて作っていることがわかる弁当で、参考になります。

【材料・作り方】

ア 三色おにぎり

<材料：1人分>

- ごはん…200g
- A【梅干し…4g 黒ゴマ…1g】
- B【鮭そぼろ…15g】
- C【わかめ青菜(おにぎりの素)…小さじ1】

- ①ごはんを炊いておき、三等分にする。
- ②A、B、Cそれぞれの材料で握る。

キ 漬物・酢豆

<材料：1人分>

- 【漬物】★きゅうり…5g
コリンキー(サラダ用かぼちゃ)…10g
塩こうじ(液体)…少々
- 【酢豆】(作り置き)
★くるみ豆…10g 酢…1g

- 【漬物】①きゅうりとコリンキーは薄切りにし、塩こうじを入れ混ぜて、時間を置く。
- 【酢豆】①くるみ豆を炒って、酢に漬けて作り置きしておく。

イ 豚肉のちくわ巻き

<材料：1人分>

- 豚ロース薄切り…1枚 ちくわ…1本
- ★さやいんげん…1本
- A【みりん…小さじ2/3 しょうゆ…小さじ2/3 しょうが汁…小さじ1/2】 サラダ油…3g

- ①豚肉をAで下味をつける。②いんげんは塩ゆでする。③まな板の上にラップを広げ、①でちくわを巻く。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、転がしながら③を焼き、Aの汁の残りを入れ焼く。いんげんをちくわの中に入れ、三等分に切る。

ウ アスパラの春巻き

<材料：2本分>

- 春巻きの皮…1/2枚 ★アスパラガス(細)…4本 ロースハム…1枚
- プロセスチーズ…8g サラダ油…適量 (1本を二等分にして3つつめる)

- ①春巻きの皮を二等分に、ハムを1/2に、アスパラを約6cm幅に、チーズを1/2に切る。
- ②春巻きの皮にハム、アスパラ、チーズの順に入れ、巻く。油を160℃に熱し、揚げ、1本を二等分に切る。

エ ニラとかにかまの卵焼き

<材料：1人分>

- 卵…1個 ★ニラ…3g 白だし…5g
- かに風味かまぼこ…1本 サラダ油…3g

- ①ニラとかにかまをみじん切りにする。
- ②卵を割り、①と白だしを入れ、混ぜたら、フライパンに油をひき、焼く。



カ ブロccoliとミニトマトのサラダ

<材料：1人分>

- ブロッコリー…10g ★ミニトマト…15g
- ドレッシング(好みのもの)…適量

- ①ブロッコリーをレンジで加熱する。
- ②ミニトマトに十字に包丁を入れ、皮をめくり花のようにする。③ブロッコリーにドレッシングで味付けし、ミニトマトと一緒に飾る。

オ あん入りじゃが餅

<材料：1人分>

- じゃが芋(北あかり)…50g 片栗粉…小さじ1 A【ごぼう…2g 人参…1g しいたけ…3g】
- B【しょうゆ…小さじ1 酒…小さじ1 みりん…小さじ1】 サラダ油…5g 水溶性片栗粉…適量

- ①じゃが芋は皮付きのまま、蒸す。②①の皮をむき、マッシャーでつぶし、片栗粉を入れ混ぜ合わせる。

- ③Aをすべてみじん切りにし、Bで味付けし煮る。
- ④汁を切った③を②で、まんじゅうのように包む。

- ⑤④をサラダ油で焼く。
- ⑥③の汁に水溶性片栗粉を入れたれを作り⑤にかける。



栄養バランスのとれた弁当で健康に！

お弁当の適切な食事量と栄養バランスを簡単にとる方法をご紹介します。
愛情たっぷりの栄養バランス弁当を作る際の参考にしてください。

参考：「3・1・2弁当箱ダイエット法」

Step1 食べる人に合ったサイズの弁当箱を選ぶ

女性	1日に必要なエネルギー量 (kcal)	1食に必要なエネルギー量 (kcal)	弁当箱のサイズ(ml)
18~29歳	1950	650	700
30~49歳	2000	670	700
50~69歳	1900	650	700

左の表は「座位中心の仕事で、職場内での移動や立位での作業・接客などをする方、買い物・家事・軽いスポーツなどをする方」の目安量です。

「生活の大部分が座位、静かな活動が中心の方」や身長が低めの方は100ml小さい弁当箱を選びます。

「移動や立位の多い仕事をする方やスポーツなど活発な運動習慣のある方」や身長が高めの方は100ml大きい弁当箱を選びます。

男性	1日に必要なエネルギー量 (kcal)	1食に必要なエネルギー量 (kcal)	弁当箱のサイズ(ml)
18~29歳	2650	880	900
30~49歳	2650	880	900
50~69歳	2450	820	800

(日本人の食事摂取基準2015年版より)

Step2 料理の組み合わせを主食：主菜：副菜＝3：1：2の面積比に詰める

主食・主菜・副菜を3：1：2の表面積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよくとることができます。味、彩りのバランスもよくなります。

主食

おかず

主食3

副菜2

主菜1

主食のごはん、パン、麺類などの炭水化物は働くためのエネルギーになります。
弁当の面積の半分に詰めます。

主菜は、肉、魚、卵、大豆製品などで、血液や筋肉など身体をつくるもとになるたんぱく質です。**おかずのスペースの1/3**に詰めます。

副菜は、野菜、海藻、果物などで、ビタミン、カルシウム、鉄、食物繊維などを多く含みます。**おかずのスペースの2/3**に詰めます。野菜の色（赤、黄、緑）の色合いがアクセントになって食欲も増進させます。



Step3 同じ調理法のおかずを重ねない

調理法・調味法が重ならないように多様な料理を組み合わせると、エネルギー量や塩分濃度のバランスがとれます。いろいろな味を楽しめ、おいしさや満足感も高まります。

油を多く使った料理、塩分の多い料理は重ならないようにしましょう。

- × 主菜（揚げ物）＋副菜（揚げ物） ○ 主菜（揚げ物）＋副菜（煮物）
- × 副菜（漬物）＋副菜（佃煮） ○ 副菜（漬物）＋副菜（おひたし）



Step4 その他のポイント

☆料理は動かないようにしっかり詰めましょう。

ふたを重ねてもつぶれない程度の高さまで、料理が動かないように、すき間無く、しっかり詰めましょう。最初に主食を詰め、次におかずを詰めるのがよいでしょう。

☆彩りを考えて詰めましょう。

主食・主菜・副菜をそろえることを基本に、自然の色のきれいな野菜や果物を添えたりすれば、赤・黄・緑・白・茶の5色がそろい、彩りのよいおいしそうなお弁当に仕上がります。季節感や行事性、郷土色なども大切にしながら、自分らしい魅力あふれる弁当づくりを楽しみましょう。



☆天然のだしを使って冷めてもおいしく！

味をしっかりつけた方が冷めてもおいしく、保存性も高まりますが、塩分のとりすぎにつながります。天然のだしを使ったり、酢の保存性を活用するのもおすすめです。

総合チェック 「お・い・し・そ・う」

☆弁当の総合チェックは「お・い・し・そ・う」

- お……大きさびったり？ い……彩りきれい？
- し……主食3、主菜1、副菜2？
- そ……それぞれ異なる調理法？ う……動かない？

お弁当作りを難しく考えずに、出来るところからはじめましょう。食べる人がふたを開ける瞬間に「おいしそう」と喜んだ顔を思い浮かべて、作る人も楽しく作れるといいですね。



生活習慣病予防と食生活

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、食事などの生活習慣が原因となることが多いと言われています。栄養や食事の正しい知識を持ち、自分の体格や身体活動量に合わせた食生活を送ることはとても大切です。食生活で生活習慣病を予防するポイントについてご紹介します。

●自分にあった摂取エネルギー量を知ろう

適切な食事の量は、自分の標準体重によって決まります。20歳の頃と現在の体重の差がある方は、標準体重を参考に、自分に必要なエネルギー量を知り、身体活動量にあった食事を心がけましょう。

$$\text{標準体重} \text{ kg} = \frac{\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22}{10000}$$

$$\text{標準体重} \times 25 \sim 35 \text{ kcal} = \text{1日に必要なエネルギー量 kcal}$$

※ほとんど歩かない人：25kcal程度
デスクワークの人：30kcal程度
身体活動量が多い人：35kcal程度
糖尿病などの疾患を持つ人は
医師などの指示に従ってください。

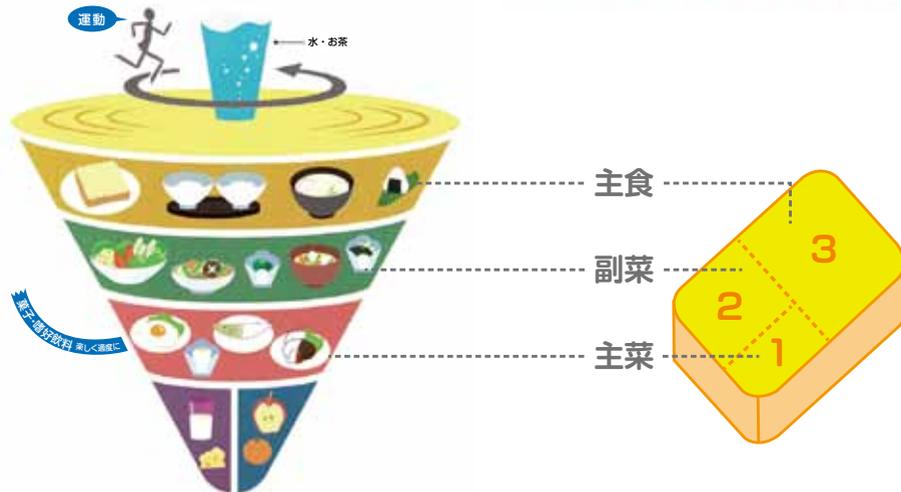
1食に必要なエネルギー量⇒1日の約1/3が目安です。

おやつ・お酒の分を含みます

●栄養のバランスが偏らないようにしましょう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえるように心がけることで、各栄養素の必要量をきちんと確保することが重要です。「食事バランスガイド」(下図：1日の食事で「何を」「どれくらい食べたらいいかを示したもの)を活用し、毎日の食事を振り返ることをおすすめします。

<栄養バランスのよい食事例(和定食)>



●野菜を毎食、積極的に食べましょう

野菜(きのこ・海藻類を含む)は、低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防・改善に役立つ働きがたくさんあります。野菜料理は、1日に小鉢5つ分(350g)を目標に毎食積極的に食べましょう。

食物繊維は胃の中にとどまっている時間が長いことから空腹感を和らげたり、炭水化物や脂肪の吸収をゆるやかにする働きがあります。

<野菜料理を増やす例>



1日に食べたい野菜の目安量**350g**はこれぐらいです。

料理の場合



生の場合



●塩分はとり過ぎないようにしましょう

① 食べ方で上手に減塩しよう

- しょうゆなどの調味料をかけずに食べる
- 塩分の多い食べ物は、1日に食べる量や回数を減らす
- 麺類のスープは、なるべく多く残す

② 味にアクセントを!

- 塩分以外のものをプラスすると塩分を抑えることができます。
- 酸味(酢、レモンなど)
 - 香辛料(わさび、こしょう、唐辛子など)
 - 香味野菜(青じそ、にんにく、ねぎなど)

③ みそ汁は具だくさんに!

同じ1杯のみそ汁でも、具だくさんで汁を少なめにする、塩分の摂取を抑える事ができます。また、顆粒の「だしのもと」にも塩分が多く含まれているので、使い過ぎには注意しましょう。

④ 1皿多く野菜を食べよう

野菜や果物に含まれるカリウムは、体内の余分な食塩(ナトリウム)を体外へ排出させる働きがあり、減塩効果を高めます。果物も毎日食べたい食品ですが、糖分が多いため、食べ過ぎには気をつけましょう。

食塩摂取量の目標 (日本人の食事摂取基準2015年版より)

男性 8g未満 女性 7g未満



最上を代表する食材たち

最上地域は、県内でも有数の豪雪地帯ですが、その一方で、季節に応じた豊かな農作物がとれる地域でもあります。美味しい料理には、季節ごとの旬の食材が大切ですが、地元でとれた新鮮なものを使えば「季節の味わい」そのもの、さらに格別なものとなります。

ここでは、最上地域を代表する農作物の中から、いくつかおすすめのものをご紹介します。食材選びの参考にしてください。

◇ニラ「達者de菜」

主要産地：新庄市・金山町・真室川町

出荷時期：5月下旬～10月上旬

最上地域で広く生産されているニラは、山形県内で最も多い生産量を誇り、全国でも有数の産地。きれいな空気と水と太陽の恵みを受けて、太く・甘く・柔らかいのが特徴です。



◇ネギ「もがみねぎ」

主要産地：最上全域

出荷時期：7月～11月

最上で栽培されているのは、根に近い白い部分を食べるいわゆる「根深ねぎ」。白い根の部分を太陽に当てないように何度も丹念に土寄せをして育てています。食味はやわらかく、ほのかな甘みを感じられます。



◇アスパラガス

主要産地：最上町・舟形町・新庄市・鮭川村

出荷時期：5月～9月

冷涼な最上の気候を活かし栽培されているアスパラガス。地元の畜産農家と連携し、堆肥をふんだんに使用することで減農薬栽培に取り組んでいます。食味がよく、さらに安心安全な商品の実現を目指しています。

◇トマト

主要産地：大蔵村・鮭川村・戸沢村・真室川町

出荷時期：7月～10月（共通）

最上川流域沿いのきれいな水ときれいな空気、昼夜の寒暖差など、恵まれた環境の下で育まれたトマトです。トマト作りの基本は、健康な土づくり。毎年土壌分析を行い、バランスを考えたミネラルを使用しています。



◇ししとうがらし

主要産地：大蔵村・鮭川村・戸沢村

出荷時期：7月上旬～10月中旬

ししとうがらしの生産量は、山形県の中でも最上地域が圧倒的なシェアを獲得しています。青々として彩りもきれいなししとうがらしは、どんな料理にでも合います。



◇わらび

主要産地：最上全域

出荷時期：5月上旬～6月下旬

最上地域の山野で広く群生しているわらびは、太くてやわらかく、粘りがあると評判です。トロツとしたぬめりと、独特の風味は、山菜好きにはたまりません。

◇促成たらの芽

主要産地：最上全域

出荷時期：12月～4月

たらの芽は、ほろ苦い味や香りが絶品で、山菜の王様と呼ばれています。最上地域は、促成栽培を早くから取り入れ、生産量全国1位の山形県の中でも最も生産が盛んな地域で、早春の珍味を一定早くお届けしています。



◇きのこ

主要産地：鮭川村・最上町・新庄市・舟形町

森林面積が全体の約80%を占める最上地域は、県内最大の栽培きのこの生産地です。なめこ・しめじ・えのきだけ・しいたけ・マッシュルーム・ひらたけ・まいたけなど、豊富な種類と量を誇ります。徹底された生産管理体制や丁寧な作業により栽培された菌床のきのこはもちろん、豊かな森林が育んだ天然・原木のきのこも豊富であり、独特の香りや歯ざわりを堪能できます。



【最上伝承野菜】

最上地域には、昔から栽培され、風土になじんだ地域特有の野菜があります。農家が何世代にもわたり自家採種して栽培継承してきたこれらの野菜・豆類のことを、「最上伝承野菜」と呼び、30品目が認定されています。最上地域では、長く厳しい冬に備えるための保存に適した野菜・豆類が多く残っており、これらを食べる豊かな食文化も残っています。最上特有の風土、暮らし、知恵を味わってみてはいかがでしょうか。





あなたとあなたの大切な人のために

糖尿病予防！

～食事と運動で健康長寿～

発行：最上総合支庁地域保健福祉課（最上保健所）

感染症予防・健康増進担当

TEL：0233-29-1267（直通）

平成28年3月発行

