



ダイヤモンド
シティ
小美玉
を見つける。
みがく。
光をあてる。

もっと小美玉を語りたくなるマガジン

広報

おみ たま

第209号

2023年
August

8

contents

【特集】おみたまの野菜を食す	2-6
まちレポ	7-9
わだい	10-13
TOPICS	14
4コマ小美玉暮らし	16

8月31日は
野菜の日

Special Feature
おみたまの
野菜を食す



広報
おみたま
第209号



おみたまの
野菜を食す

Special Feature

今月の表紙



トマト、ナス、キュウリ。カラフルな小美玉産野菜が食卓に夏の彩りをそえます。火を使わずに作れるので、暑い夏にぴったりのメニューです。新鮮でおいしい野菜をぜひ楽しんでください。

表紙の写真は、小川地区にある大町 Base.cafe の協力のもと撮影しました。

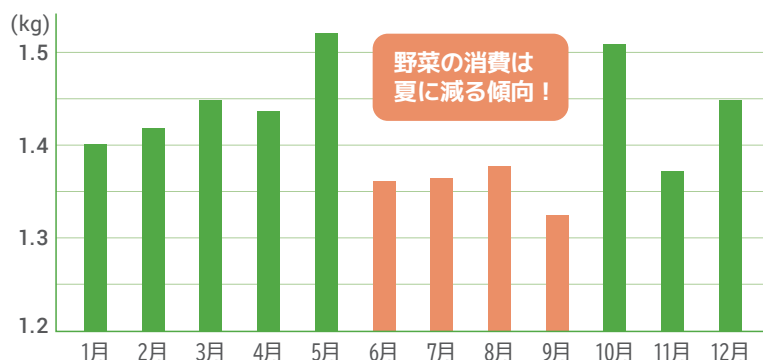
※1 野菜の日
8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」と読めることから、昭和58年に全国青果物商業協同組合連合会などが制定しました。

実は野菜を食べない?!
夏場は野菜が不足しがち

8月31日は「野菜の日」です(※1)。この時期はトマト、ナス、キュウリを始めとして、旬の夏野菜がたくさん。市内のスーパーマーケットや野菜直売所でも、新鮮な地元野菜が手頃な価格で買えるので、毎日の食卓にぜひ取り入れたいところです。

しかし、実は「夏は野菜を食べない時期」だということを「存じでしたか。令和3年の総務省調査によると、6月から9月にかけて野菜の購入量が落ち込む傾向が見取れます。市内には新鮮でおいしい野菜がたくさんあるのに、食べないのはもったいない!。そこで今回は、おみたまの野菜がもっと食べたいくなる、簡単でおいしい夏野菜レシピ

■全国の1世帯あたりの生鮮野菜購入数量(令和3年)



出典：総務省統計局 家計調査(令和3年)

ピや健康によい野菜の食べ方を紹介します。ぜひ日頃の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



野菜350gってこのくらい！
「両手3杯分」といわれます



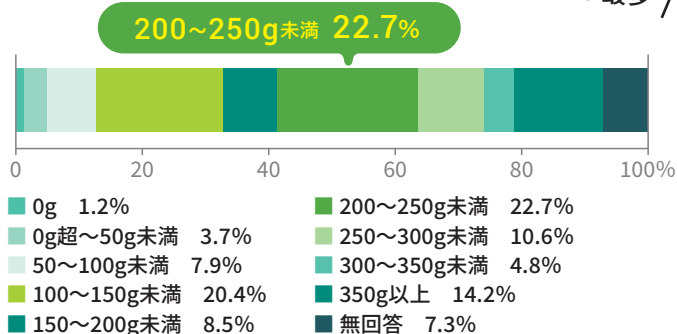
両手1杯分＝約120g(生野菜の場合)。加熱した場合は力サが減り、容積は半分程度になります。

野菜は1日350gを！
でも実際は目標に届かず

「健康のために野菜を食べよう」とよくいわれますが、一日にどのくらい食べればよいのでしょうか。厚生労働省が発表している健康づくりの指標「健康日本21」によると、成人1人1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、両手3杯分に相当します。しかし、国民の野菜摂取量の平均は一日281gと目標より2割少なく、野菜が足りていない現状があります。健康維持に役立つビタミン、食物繊維などが豊富な野菜ですが、含まれる栄養素は品目によって違います。いろいろな野菜を組み合わせて食べるのがおすすめです。

■市民の一日あたり野菜摂取量 (令和元年)

あと両手1杯分が足りない人が最多



市民の野菜摂取量は？

市内調査(※2)で一日の野菜摂取量を聞いたところ、「350g以上」と答えた人が14%いたものの、多くの人は目標に届きませんでした。特に多かったのは「200g～250g未満」で約23%。ちょうどあと両手1杯分(120g)の野菜が足りない人が多く、野菜は健康によいとわかっていても不足しがちになっていることがわかりました。次のページでは両手1杯分の野菜がとれる、簡単でおいしい夏野菜メニューをご紹介します。

簡単!おいしい!野菜レシピ

野菜摂取量 120g/塩分量 1.1g

沖縄の定番グルメをおうちで!

タコライス

① 野菜を切る

タマネギ100g(中玉1/2個)、ピーマン20g(2/3個)、ニンジン20g(1/10本)はみじん切り。レタス40g(2枚)は食べやすい長さにしてせん切り。ミニトマト4個はへたをとって半分に切る。

② 炒める

フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、みじん切りにしたタマネギ、ピーマン、ニンジンをしんなりするまで炒める。豚ひき肉80gを加え色が変わるまで炒めたら、ケチャップ小さじ1、塩ひとつまみ、こしょう少々、水小さじ2を加えてを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。

③ 器に盛る

温かいご飯を器に盛り、②とレタス、ミニトマト、生食用の細切りチーズ20gを盛り付ける。

たくさんの野菜も細かく刻むことで食べやすく!



カレー粉としょうがで減塩にも◎
カット野菜を使えばさらに手軽に!

野菜摂取量 120g/塩分量 0.7g

カレー風味が食欲をそそる!

豚肉とキャベツの カレーしょうが焼き

(2人分)

① 下ごしらえをする

豚もも薄切り肉120gは3cm幅に切り、調味液(みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、おろししょうが2g、カレー粉小さじ1)をもみ込む。

② 野菜を切る

ピーマン20g(2/3個)とキャベツ100g(4枚)は一口大に切り、タマネギ60g(中玉1/3個)は薄切りにする。

③ 炒める

フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、①を汁ごと炒め、肉の色が変わったら②を加える。野菜に火が通ったら器に盛り、ミニトマト4個をそえる。



あと両手1杯分をひと皿で!

小美玉市
健康増進課
栄養士
みしな れお
三品 玲央さん



小美玉市
健康増進課
管理栄養士
こいけ めぐみ
小池 恵さん



隔月掲載の栄養士コラムも
ぜひご覧ください!
今回は10月号です!

Q 野菜は1日どのくらい
食べれば良いの?

A 1日両手3杯分(350g)の
野菜を食べましょう!

350gの野菜を手ばかりすると、およそ両手3杯分(生野菜の場合。加熱するとカサは半分程度になります)。市民の野菜摂取量は200~250g未満の人が22.7%と最も多く(※)、両手1杯分程度の野菜が不足しています。今の食事に両手1杯分の野菜をプラスして食べましょう!

※令和元年度小美玉市健康・食育に関するアンケート調査より引用(詳しくはP3のグラフを参照)

Q なぜ野菜を食べないと
いけないの?

A 病気や肥満の予防に
役立つから

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの健康維持に必要な栄養素が豊富です。

■野菜に含まれる栄養素の働き

ビタミン類	エネルギーづくりや体づくりをサポートします。
ミネラル類	体づくりに関わり、心身のバランスを正常に保ちます。
食物繊維	腸内環境を整える働きをします。

Q 野菜を1日350g
食べるには?

A 手間のかからない
方法で食べましょう

- ・そのまま食べられる野菜を常備する(ミニトマト、キュウリなど)
- ・カット野菜や冷凍野菜を使う
- ・市販品(野菜の多い惣菜、サラダなど)を活用
- ・ピクルスやナムルなどの作り置き

簡単にもう一品!
旬の野菜レシピを
市ホームページで
公開中!!



包丁不要!
レンチンナスのナムル



簡単 作り置き!
うま塩キュウリ



切って 和えるだけ!
トマトの和風サラダ

調理しました!

食生活改善推進協議会 の皆さん

野菜が苦手な方も
もりもり食べられそう!

下味をつけるときは袋が便利!
手が汚れず、味がよくなじみます



私たちの健康は私たちの手で

小美玉市食生活改善推進協議会は、食を通じた健康づくりを行うボランティア団体です。現在の会員は98名。会員は親しみを込めて「食改さん」と呼ばれます。「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンのもと、子どもたちへの食育活動や、地産地消の啓発、地域の高齢者への給食ボランティアなど地域貢献をしています。定期的に研修会で減塩やフレイル予防など健康への知識を深めたり、新しいメニューを覚えたりできるので楽しいです。私たち「食改」の一員になって一緒に活動してみませんか。

◀ (左から)大曾根光江会長、長島陽子さん、
大山喜代子さん、久保田隆子さん

新鮮な地元野菜の宝庫！

野菜直売所マップ

直売所スタッフにおすすめの野菜の食べ方聞きました！


新鮮な地元野菜がところ狭しと並び直売所が豊富なのは、農業が盛んな小美玉市ならではの。直売所スタッフのおすすめの食べ方とともにご紹介します！



新鮮なネギは
ただ焼くだけでおいしい！
塩こしょうを振って
おつまみにどうぞ

おすすめ！

オーナー
岡野 圭祐さん



仙台長なすなどの
小ナスは漬物にぴったり！
売り切れることも
多いです

おすすめ！

スタッフ
増田 幸子さん

JA新ひたち野 産地直売所みのり

花野井 新鮮野菜直売所

小美玉市花野井737
0299-47-1707
8:30~17:00
※年末年始は休業

小美玉市部室1151-7
0299-48-1307
9:00~18:00
月曜定休（臨時営業あり）

新ゴボウのサラダ！
さつとゆでたゴボウを
マヨとごまドレで
あえれば完成♪

おすすめ！



細めのキュウリは
切らずにそのまま
マヨネーズで食べるのが
好きです

おすすめ！



スタッフ
鈴木 正臣さん

花木センター野菜直売所

小美玉市部室1189-4
0299-56-3831
9:30~17:00 不定休
※8月23日(水)は休業

直売所ドリーム

小美玉市外之内482-17
090-4545-9019
9:30~16:30
日曜、月曜定休（不定休あり）
※8月は休業

新鮮なトウモロコシの
炊き込みごはんは
子どもも大好きな味。
芯も入れるのがコツ！

おすすめ！



店長
鈴木 全さん

たまご倶楽部らん卵

小美玉市田木谷855-16
0299-58-0706
9:00~18:00 水曜定休



自家栽培のピーマンは
大きくて肉詰めにすると
おいしいと評判です

おすすめ！

おすすめ！

空のえき そ・ら・ら 農産物直売所

小美玉市山野1628-44
0299-56-5200
9:00~18:00
※1月1日~3日は休業