

毎日の健康食生活

# RECIPE

For Daily Healthy Diet

日野の健康食 旬野菜のおすすめ料



平成 29 年 レシピ集作成委員会

## はじめに

「日野の健康食」レシピ集作成委員会委員長 土方京子

レシピ集作成委員会は、実践女子大学公衆衛生学研究室主催の「日野の健康食」検討会で、日野市女性農業者の会「みちくさ会」、日野市（都市農業振興課、健康課）、JA 東京みなみ、及び日野市民が協議をしたことから始まりました。

「日野の健康食」は、生活習慣病を予防し、健康増進・維持のための食習慣の普及を図るもので、国の健康日本 21（第 2 次）や長寿のための健康な食事、及び日本人の食事摂取基準 2015 に基づき、栄養素の基準値を満たし、「主食・主菜・副菜・汁もの」を組み合わせた食事を「健康食」として提案しています。

そして、日野市の旬の食材（野菜・果物など特産品）を用いた食文化を継承し、誰もが持っているおいしく楽しく食べる望みを実現するものとしています。これは、平成 20 年から女性農業者の会「みちくさ会」が行っていた、旬の日野産野菜（農産物）を使った家庭料理の普及啓発事業と軌を同じくするものです。

本レシピ集は、レシピ集作成委員が平成 28 年 2 月より毎月協議を重ね、料理の試作やレシピ集の企画を行って作成したものです。レシピ集には、「みちくさ会」が作成した夏・冬の種々の旬の野菜料理レシピと、実践女子大学公衆衛生学研究室で卒業論文研究を行っている管理栄養士専攻学生 6 人の創作料理レシピの他、健康に役立つ情報を掲載しています。

日野市民の方々に、日常の食生活に活用し、健康生活の継続に役立てて

いただくことを願い、ご挨拶とさせていただきます。



# 目 次

[1]	みちくさ会から	・・・ 1 ページ
	日野市女性農業者の会「みちくさ会」	
	「みちくさ会」の活動	・・・ 2
	毎日の旬の野菜料理	
	夏の野菜料理	・・・ 3
	冬の野菜料理	・・・ 8
	レシピの表記方法、栄養計算の基準＊	・・・ 14
[2]	日野市都市農業振興課から	・・・ 15ページ
	日野市の農産物＊	・・・ 16
[3]	公衆衛生学研究室から	・・・ 17ページ
	実践女子大学生生活科学部食生活科学科 公衆衛生学研究室	
	日野の健康食	・・・ 18
	栄養・食生活	・・・ 19
	健康の課題・食の課題	・・・ 21
	健康食マイプレート	・・・ 23
	日野の健康食レシピの工夫のポイント	・・・ 24
	ゼミ学生の創作料理	・・・ 25
	春・夏・秋・冬	
[4]	JA 東京みなみから	・・・ 37ページ
	野菜直売所	・・・ 37
[5]	おわりに	・・・ 39ページ
	レシピ集作成委員会名簿	・・・ 39
[6]	料理名索引	・・・ 40ページ