

## おわりに

食を通じた健康増進を進める方法として、生活習慣病予防のための適切な栄養素摂取量が可能となる健康な食事を、おいしく楽しい日常の食生活として実現することをお勧めします。公衆衛生学研究室では健康に役立つ食事として「日野の健康食」を提案しています。

日本人の「食」に関して関心のある情報には、健康づくりや食生活の改善についての情報、献立・料理・レシピなど調理に関する情報、地域の産物や旬の食材に関する情報、等が挙げられています。本レシピ集は、健康に役立つ様々な情報を掲載した総合的な普及啓発資料として作成しています。

ご指導いただきました、実践女子大学 生活科学部食生活科学科 調理学第2研究室 佐藤幸子准教授に、御礼申し上げます。

本レシピ集は、野菜を大切にしている人達が、レシピ集作成委員会を設置し作成しました。多くの方々に活用していただけることを願っています。

(お問い合わせは下記の事務局までご連絡ください)

### 「日野の健康食」検討会:レシピ集作成委員会名簿 (\*五十音順)

委員長	土方京子	「みちくさ会」元副会長(平成 27 年度)
委員	明石幹生	JA 東京みなみ 日野七生地区指導経済課長
	阿川和代	「みちくさ会」会長(平成 28 年度)
	加藤満知恵	日野市産業スポーツ部都市農業振興課農産係主任
	金子恵芽香	日野市民
	金子義司	日野市産業スポーツ部都市農業振興課農業委員会事務局
	佐藤恭信	実践女子大学生生活科学部公衆衛生学研究室教授
	澤井 誠	日野市産業スポーツ部都市農業振興課農産係
	嶋尾明里	実践女子大学管理栄養士専攻学生
	鈴木恵利子	「みちくさ会」副会長(平成 28 年度)
	土方京子	「みちくさ会」元会長(平成 27 年度)
	我妻直子	日野市健康福祉部健康課主査
	渡邊万智	実践女子大学管理栄養士専攻学生

協力機関 日野市女性農業者の会「みちくさ会」  
事務局 日野市産業スポーツ部都市農業振興課  
〒191-8686 日野市神明 1-12-1 TEL 042-514-8447  
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  
〒191-8510 日野市大坂上 4-1-1 TEL 042-585-8887

## 料理名索引

	ページ
あ	
青じそとウィンナー巻き (夏) 主菜(じゃがいも、しそ)	… 3
秋のたっぷり野菜イタリアン (秋) セット(かぼちゃ、ごぼう、さつまいも、たまねぎ、なす、等)	…31
揚げ里芋のごま和え (冬) 副菜(里芋、いんげん)	…10
揚げなすとトマトの冷たいサラダ (夏) 副菜(なす、トマト、たまねぎ、パセリ、しそ)	… 5
揚げなすの香りづけ (夏) 副菜(なす、ねぎ、にんにく、しょうが)	… 4
糸こんにゃくのごま酢和え (夏) 副菜(きゅうり、人参)	… 6
いんげんの白和え (夏) 副菜(いんげん、人参)	… 6
か	
かぼちゃと枝豆の一口ボール (夏) 副菜(かぼちゃ、枝豆、たまねぎ)	… 6
唐揚げとキノコみぞれあんかけ (冬) セット(大根、里芋、かぼちゃ、人参、ししとう、等)	…33
簡単マーボー大根 (冬) 主菜(大根、ねぎ、しょうが)	… 8
キャベツの中華風和えもの (冬) 副菜(キャベツ、人参)	…11
きゅうりのしょうゆ漬け (夏) 漬物(きゅうり)	… 7
ごぼうチップス (冬) その他(ごぼう)	…13
ごぼうの炊き込みご飯 (冬) 主食(ごぼう、しょうが)	… 9
五目おから (冬) 副菜(人参、ねぎ)	…11
さ	
里芋のコロッケ(カレー風味) (冬) 主菜(里芋、たまねぎ、しょうが)	…10
じゃがいも餅 (夏) その他(じゃがいも)	… 7
すごもりー千切りじゃがいものにぎり揚げ (夏) 副菜(じゃがいも、人参、しそ、しょうが)	… 7
た	
大根のビール漬け (冬) 漬物(大根)	…13
大根葉のふりかけ (冬) その他(大根)	…12
タコスと菜花のマヨサラダランチ (春) セット(タケノコ、人参、なばな、トマト、等)	…25
中華風白菜漬け (冬) 漬物(はくさい、しょうが、ねぎ)	…13
豆腐のサモサ風揚げ餃子 (冬) 主菜(ねぎ)	… 9
豆腐のヘルシードライカレー (冬) 主菜(たまねぎ、京菜、しょうが、にんにく)	… 8
な	
長ねぎのチヂミ (冬) 主食(ねぎ)	…10
なすの煮びたし (夏) 副菜(なす、ししとう)	… 5
人参のたらこ煮 (冬) 副菜(人参)	…12
夏のフレンチ爽やか料理 (夏) セット(人参、たまねぎ、こまつな、ピーマン、トマト、等)	…27
は	
白菜とツナのサラダ (冬) 副菜(にんじん、はくさい)	…11
春雨となすの肉あんかけ (夏) 主菜(なす、ねぎ、しょうが)	… 4
冬のホットミルク鍋 (冬) セット(大根、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、人参、ねぎ、等)	…35
ほうれんそうと炒り卵のマヨネーズ和え (冬) 副菜(ほうれんそう)	…12
ほうれん草の白和え (冬) 副菜(ほうれんそう、人参)	…12
ま	
麻婆なす (夏) 主菜(なす、ねぎ、しょうが、にんにく)	… 4
みそだれサラダうどん (夏) 主食・主菜(なす、レタス、きゅうり、トマト、しそ、みょうが)	… 3
や	
焼きぎょうざの柚子味噌だれ (冬) 主菜(はくさい、ねぎ)	… 9
ら	
リンゴの入った洋風きんとん (冬) その他(さつまいも、リンゴ)	…13
ロールなす (夏) 副菜(なす、きゅうり、ねぎ)	… 5
わ	
和定食「鯛と根菜」 (秋) セット(人参、ごぼう、大根、オクラ、ほうれんそう、たまねぎ、等)	…29



## 野菜 350g（1日の摂取量）の目安量

夏野菜



冬野菜



## 野菜 70g の目安量

オクラ 大 4個



レタス 小 3枚



トマト 中 1/2 個  
ミニトマト 7個



ほうれんそう 2.5 株



玉ねぎ 中 1/4 個



なす 小 1 個



大根 中 約 2 cm



人参 中 1/2 本



長ネギ 中 約 25 cm

