

たじみの暑さに負けない!

美味しい! 簡単!

熱中症予防レシピ

No. 2



多治見市マスコットキャラクター
「うながっぱ」

多治見市

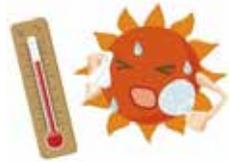
■熱中症予防と対策	1
熱中症予防レシピ	
<ビタミン B₁を多く含む豚肉を使って>	
・豚肉とじゃがいものチヂミ	5
・和風ミルフィーユカツ	6
・豚肉のズッキーニ巻き	7
<ビタミン B₁を多く含む鰯、鮭、鯖を使って>	
・鰯のケチャップあん	8
・鰯の黒酢かけ	9
・鮭のプロバンス風	10
・さば・ポテ・いなりコロッケ	11
<ビタミン B₁を多く含む大豆及び大豆製品を使って>	
・豆サラダ	12
・なんちゃって白和え	13
<カリウムを多く含む野菜を使って>	
・ゴーヤと大豆の甘酢漬け	14
・岐阜丼	15
・鶏むね肉のトマトソース煮	16
・根菜のカレー風味	17
・冷やしおでん	18
<カリウムを多く含む海藻を使って>	
・わかめのナムル	19
・枝豆ひじきごはん	20
<クエン酸を多く含む梅干し・かんきつ類を使って>	
・長芋の梅干しあえ	21
・みかんゼリー	22
<美味しく水分補給できる汁物>	
・中華風冷やし茶漬け	23
・さらさらっと冷やし茶漬け	24
・レタススープ	25
・トマトたっぷりスープ	26
ゴーヤレシピコンテスト応募レシピ	
・ゴーヤハンバーグ	27
・ゴーヤのトマト炒め	28
・ゴーヤの赤・黄パプリカ炒め	29
・ゴーヤの佃煮	30
・カラフルチャンプルー	31
・ゴーヤのヘルシー料理、ワタ料理	32
・ゴーヤのブーチーフライ	33
・ゴーヤと夏野菜のゼリー寄せ	34
・ゴーヤのかき揚げ	35
・ゴーヤのキムチ炒め料理	36

熱中症予防と対策

多治見の暑い夏は、熱中症になりやすい条件が揃っています。

熱中症は真夏の炎天下だけでなく、初夏や梅雨の時季、急に暑くなった日、室内、夜間でも発生します。特に乳幼児や高齢者は体温調節がうまくできないため脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで熱中症を予防することができます。

熱中症の要因



要因1：環境的

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉めきった部屋
- ・エアコンのない部屋
- ・急に気温が上がる

要因2：身体的

- ・乳幼児や高齢者
- ・肥満の人
- ・心肺機能や腎機能が低下している人
- ・糖尿病等や他の疾病、持病のある人
- ・風邪や下痢などによる脱水症状
- ・欠食や低栄養状態、睡眠不足や二日酔いなどの体調不良

要因3：行動的

- ・激しい労働
- ・急激な運動
- ・長時間の屋外作業
- ・キッチンで火を使う
- ・車の中
- ・水分のとれない状況



熱中症対策

熱中症は
予防が大切



ポイント1 暑さに負けない体づくりをしましょう

日頃から日常的に適度な運動を行い、適切な食事を取り、睡眠を十分にとるようにしましょう。体調不良、睡眠不足、不規則な食生活、二日酔いの時には特に注意しましょう。

ポイント2 水分補給をこまめにしましょう

喉が渴いていなくても、こまめに水分をとることが大切です。運動の前後、運動の最中だけでなく、朝起きた時や昼間室内で過ごす時、夜寝る前にも水分を補給しましょう。また、外に出る時にはいつも飲み物を持ち歩き、すぐに水分補給ができるようにしましょう。



ポイント3 塩分は適度にとりましょう

日本人は食事から塩分を多くとっているので、必要以上に塩分をとる必要はありませんが、普段の食事で適度な塩分をとりましょう。特に大量の汗をかく時には、速やかな水分と塩分の補給が必要です。



※環境省「熱中症～ご存じですか? 予防・対処法～」より引用

熱中症を予防する食事

気温が高くなると食欲も落ちやすくなりますが、食事量が十分とれないと体力や免疫力を維持できず、食事からとれる水分も不足します。暑い夏こそ1日3食、主食、主菜、副菜を毎食、バランスよく組み合わせましょう。また1日の中で牛乳・乳製品、果物を取り、水分も適度に補給できるように食事に取り入れましょう。

主食	ごはん、パン、めん類等	
主菜	魚、肉、卵、大豆・大豆製品等 たんぱく質を主とした食品	
副菜	野菜・海藻・きのこ等、ビタミン、 ミネラル、食物繊維を含む食品	
カルシウム	牛乳・乳製品	
ビタミンC	果物等	
水分	みそ汁、吸い物、スープ、お茶等	

副菜

主食



主菜

副菜
(汁物)

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を取りましょう。

熱中症に効果的な栄養素

多く含む食品

ビタミンB ₁	糖質をエネルギーに変え、疲労回復効果が期待できる！	豚肉・鰯・鮭・鯖・鰻・大豆製品など
カリウム	多量の汗により失われ、細胞内が脱水症状になるのを防ぐ効果が期待できる！	野菜・海藻・果物など
クエン酸	栄養素の吸収や代謝がアップし、疲労回復に効果を発揮する！	酢・かんきつ類・梅干しなど

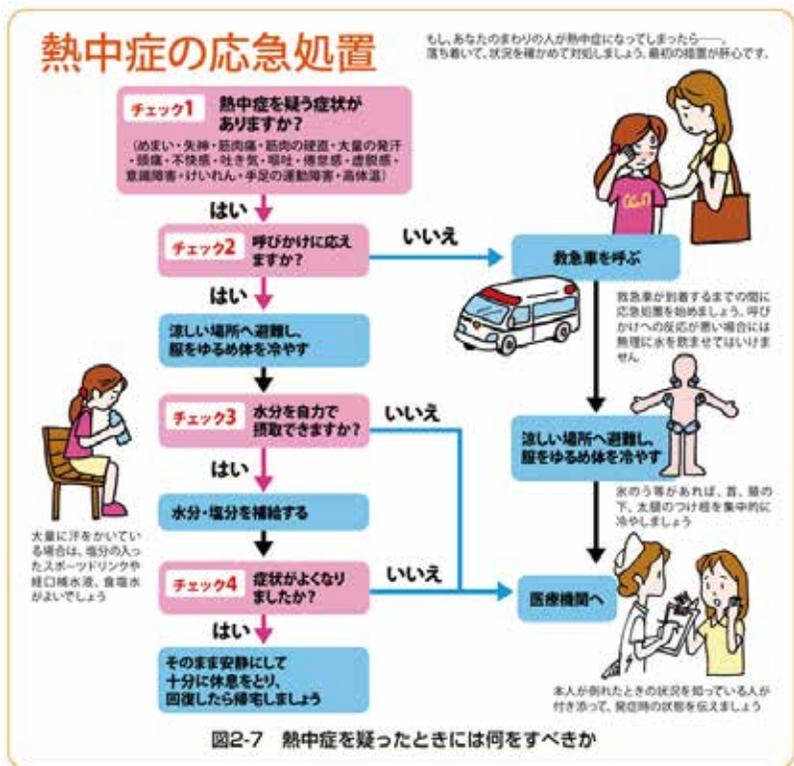
毎日の食事に加えて、熱中症に負けない体づくりをしましょう。

熱中症予防のポイント

熱中症の発生にはその日の気温、湿度、風速、直射日光などが関係します。その日の状況を知ることも、熱中症予防に効果があります。自分のいる環境を知るために、気温や湿度を確認する習慣をつけましょう。



熱中症の対処方法



※環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」より引用

多治見市では「熱中症注意喚起メール」を緊急メールで提供しています。情報提供を希望する方は、緊急メールの登録をしてください。

多治見市 緊急メール

検索



※熱中症情報のほか、防災無線で放送した緊急情報（気象警報、火災、行方不明者情報など）をお知らせします。【問い合わせ】企画防災課 22-1111 内線 1414

豚肉とじゃがいものチヂミ

1人当たり



エネルギー

448kcal



食塩相当量

1.2g

多治見市音羽町
大平史人さん
からのレシピ♪

【材料 2人分】

豚もも肉薄切り	100g	
じゃがいも	150g	
ニラ	1/2袋	
小麦粉	40g	
卵	L1個	
水	大さじ2	
濃口しょうゆ	小さじ1	
ごま油	大さじ2	
タレ		
A	ポン酢	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	ラー油	少量

コツとおすすめポイント

焼きすぎると硬くなるので、弱めの火でじっくり焼きます。

豚肉は安価でビタミンB₁が牛肉の10倍です。良質のたんぱく質が含まれ、疲労回復が期待されます。じゃがいもはビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれています。ニラはアリシン、β-カロテン、ビタミンEが多く含まれ、美容効果、血液循環をよくする働きがあります。

【作り方】

- ① 豚肉を2cm幅に切る。
- ② じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。ニラは2cmに切る。
- ③ ボウルに小麦粉、卵、水、しょうゆを入れてよく混ぜる。水気を切ったじゃがいもとニラを加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を半分入れて熱し、豚肉を軽く炒めて取り出し、③と混ぜ合わせる。
- ⑤ 同じフライパンにもう半分のごま油を入れ、④を流し入れ、フタをして中火で3～4分焼く。裏返し、弱火にして2～3分焼く。
- ⑥ 取り出し、一口大に切り分ける。
- ⑦ Aを合わせてタレを作り、タレをつけて食べる。



和風ミルフィーユカツ

1人当たり



エネルギー

320kcal



食塩相当量

0.9g

多治見市大畑町
小林悦子さん
からのレシピ♪

【材料 4人分】

豚ロース肉薄切り	8枚	
なす	1本	
こしょう	少々	
大葉	8枚	
梅肉	大さじ2	
A	小麦粉	大さじ2
	卵	1個
	パン粉	1/2カップ
油	大さじ2	
大根おろし	120g	
かいわれ大根	1パック	
ミニトマト	8個	
ポン酢しょうゆ	適量	

【作り方】

- ① なすは縦4つに切る。
- ② ラップに豚肉を広げ、こしょうをする。大葉を2枚ずつのせ、梅肉を塗り、なすのをせる。豚肉を広げてかぶせ、ラップを折りたたんで長方形に整える。これを4人分4枚つくる。
- ③ ラップをはずし、Aの小麦粉、溶いた卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、③を入れ、フタをして途中返ししながら両面をきつね色に焼く。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切って器に盛り、かいわれ、ミニトマト、大根おろしとポン酢しょうゆを添える。

コツとおすすめポイント

豚肉をラップに包み、形を整えると衣がつけやすいです。

大根おろしとポン酢で暑い夏でもさっぱりと食べられます。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- 枝豆とわかめのサラダ
- モロヘイヤのスープ



豚肉のズッキーニ二巻き

1人当たり



エネルギー

267kcal



食塩相当量

0.7g

【材料 4人分】

豚ロース肉薄切り	240g	
ズッキーニ	1/3本	
にんじん	1/3本	
にんにく	1かけ	
小麦粉	適量	
ごま油	小さじ2	
タルタルソース		
卵	1個	
A	たまねぎ	1/4個
	マヨネーズ	大さじ2
	酢	大さじ1・1/3
	薄口しょうゆ	小さじ2
付け合わせ		
レタス	2枚	
ミニトマト	8個	

【作り方】

- ① ズッキーニとにんじんは細切りにする。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 卵は茹でてつぶし、Aを合わせ、タルタルソースを作る。
- ③ ズッキーニとにんじんを豚肉で巻き、外側に小麦粉をまぶす。巻き終わりを下にする。
- ④ フライパンにごま油とにんにくを入れ、香りが出たら③を入れて豚肉に火が通るまで焼く。
- ⑤ 皿に付け合わせのレタスとミニトマトをのせ、④を盛り付け、タルタルソースをかける。

栄養士のおすすめポイント



豚肉と夏が旬のズッキーニを入れた熱中症予防レシピです。お肉が短い場合は2枚重ねて巻いてください。

タルタルソースには酢が入っているため、豚肉料理でもさっぱりとして食べやすいです。酢はお好みで増やしていただいても結構です。お好みの味で召し上がれ!



鰯のケチャップあん

1人当たり



エネルギー

142kcal



食塩相当量

0.7g

【材料 4人分】

鰯60g(切り身)	4切れ
玉ねぎ	中1/2個
ピーマン	1個
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
油	適量
顆粒コンソメ	小さじ1/2
水	200ml
ケチャップ	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、ピーマンはせん切りにする。
- ② 鰯にこしょうをふり、小麦粉をつけ、油で揚げる。
- ③ 玉ねぎ、ピーマンをコンソメ、水で煮て、ケチャップ、しょうゆ、砂糖を加えてひと煮立ちさせる。水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ ②に③をかける。

栄養士のおすすめポイント



保育園の人気メニューです。夏が旬の鰯は良質なたんぱく質、ビタミンB群が豊富です。たんぱく質やビタミンB群は疲労回復や肝機能・免疫力向上などの効果が期待できます。ケチャップの味は魚の臭みを消してくれます。

油の温度に気を付け、カラッと揚げましょう。



バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- じゃがいもの酢の物
- 夏野菜の味噌汁

鰯の黒酢かけ

1人当たり



エネルギー

105kcal



食塩相当量 0.9g

【材料 4人分】

鰯60g(切り身)	4切れ
しょうが	小1片
ねぎ	1/2本
A	酒 大さじ1
	濃口しょうゆ 小さじ1/2
油	小さじ1
B	濃口しょうゆ 大さじ1弱
	みりん 小さじ1
	砂糖 大さじ1
	黒酢 大さじ1
	片栗粉 小さじ1/2
水	40mℓ

【作り方】

- ① しょうがをすりおろす。
- ② ねぎは細いせん切りにする。
- ③ 鰯はキッチンペーパーで水気を取り、①とAで下味をつける。
- ④ Bの材料を小鍋に入れて沸騰させ、タレを作る。
- ⑤ フライパンに油をひいて、③の鰯を両面こんがりと焼く。
- ⑥ 火を弱めて蓋をし、蒸し焼きにして、中まで火が通ったら皿に盛る。
- ⑦ ④のタレをかけ、ねぎを盛る。

栄養士のおすすめポイント



学校給食の人気メニューです。暑い夏には、黒酢の酸味がさっぱりして、食べやすいです。

お酢に含まれるクエン酸、鰯に含まれる良質のアミノ酸は、どちらも疲労回復に役立ちます。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- ゴーヤチャンプル
- わかめスープ



鮭のプロバンス風

1人当たり



エネルギー

157kcal



食塩相当量 0.6g

【材料 4人分】

銀鮭60g(切り身)	4切れ
こしょう	少々
油	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個
パセリ	少々
油	小さじ1
水	100ml
顆粒コンソメ	小さじ1
カットトマト缶	100g
ローリエ	1枚
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは角切り、パセリは刻んで水にさらして水気を切っておく。
- ② 鍋に油を入れて玉ねぎを炒め、水、コンソメ、トマト缶、ローリエを加えて煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、こしょうをふった鮭の両面をこんがりと焼く。
- ④ ③に②をかけ、パセリを散らす。

栄養士のおすすめポイント



保育園の人気メニューです。ビタミンB₁を多く含む鮭を使ったおもてなしの一品にもなる料理です。

鮭は表面がカリカリになるまで焼くと、香ばしくて美味しいです。鮭の代わりに鯖や白身魚でもいいですし、旬の生トマトをトマト缶の代わりに使用してもいいですね!



バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- じゃがいもの和風サラダ
- コンソメスープ

さば・ポテ・いなりコロッケ

1人当たり



エネルギー

254kcal



食塩相当量 0.7g

【材料 4人分】

油あげ(四角)	6枚
鯖の水煮缶	1缶
じゃがいも	小2個
玉ねぎ	小1個
とろけるチーズ	40g
片栗粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1

コツとおすすめポイント

油あげはカリカリ、中身はしっとり…。

玉ねぎはあらかじめ炒めておいてもいいです。味が薄ければしょうゆにつけて食べてください。

油あげの切り方は長方形でも三角形でもOKです!具を入れすぎないようにしてください。



多治見市田代町
水野千鶴子さん
からのレシピ♪

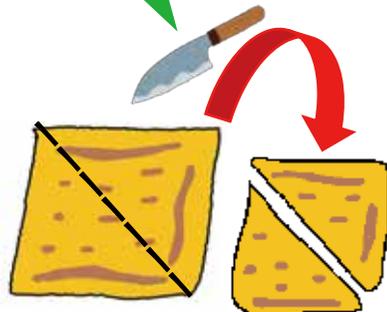
【作り方】

- ① 油あげは半分に切り、口をひらく。
- ② じゃがいもは茹でて潰す。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに水気を切った鯖缶を入れてほぐし、②ととろけるチーズ、片栗粉、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ④ 油あげに③を詰め、フライパンで焼く。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- ひじきのサラダ
- しょうが風味の冬瓜汁

四角の油あげを半分に切って具を詰めます。



豆サラダ

1人当たり

 エネルギー

138kcal

 食塩相当量 0.7g

【材料 4人分】

ミックス豆ドライ缶	1缶
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1本
ハム	4枚
酢	大さじ1
A	マヨネーズ 大さじ2
	砂糖 大さじ1/2
こしょう	少々
からし(お好みで)	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎ、きゅうりとハムはすべて1cm角に切る。
- ② 玉ねぎ、豆は耐熱容器に移し、ラップをかけて電子レンジで60秒～90秒加熱する。酢で下味をつける。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせて、②ときゅうり、ハムを和える。こしょうをふり、お好みでからしを加える。

コツとおすすめポイント

いろいろな豆が入ったドライパック缶はこのサラダにピッタリです。夏場は冷やした方が美味しいです。

栄養士のおすすめポイント

ミックス豆はいろいろな豆が入っており、どの豆にもビタミンB₁が含まれています。毎日の食事に豆を積極的に取り入れることで、糖質を効果的にエネルギーとして利用することができるようになり、疲れにくい体づくりに役立ちます。



バランスの良い献立の組み合わせ例

- カレーピラフ
- ズッキーニとえびのスープ
- フルーツ

なんちゃって白和え

1人当たり



エネルギー

74kcal



食塩相当量 0.7g

【材料 2人分】

絹ごし豆腐 1/2丁

乾燥わかめ 大さじ2

カニ風味かまぼこ 2本

コーン缶 大さじ2

顆粒和風だし 小さじ1/2

練りごま(お好みで)

小さじ1/2

多治見市田代町
水野千鶴子さん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。



コツとおすすめポイント

とても簡単にできます。

味が薄い場合はお好みで醤油を入れて調節してください。わかめ(緑)、コーン(黄)、カニカマ(赤)でとてもカラフル!見た目もgoodですよ~

バランスの良い献立の組み合わせ例

- 鮭ごはん
- 焼き野菜のポン酢がけ
- えのきとのりの吸い物

栄養士のおすすめポイント



ビタミンB₁は、大豆・大豆製品にも多く含まれ、糖質をエネルギーに変えるので、疲労回復が期待できます。

ビタミンB₁はんにんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら等に含まれるアリシンと一緒に摂る、ぬか漬けを食べる等でより効果的に摂ることができます。

ゴーヤと大豆の甘酢漬け

1人当たり



エネルギー

37kcal



食塩相当量 0.2g

【材料 10人分】

ゴーヤ 中1本

大豆の水煮 120g

合わせ酢(市販品) 100ml

多治見市脇之島町
木下京子さん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① 熱湯消毒した容器に大豆と合わせ酢を入れ、冷蔵庫で保存。一晩寝かせる。
- ② ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、2～3mmの薄切りにする。
- ③ ①と②を合わせる。

ここがコツ!

ゴーヤの苦みが苦手な方は、薄切りにしたゴーヤを2～3回熱湯で茹でてザルにあげてください。水にさらしてしぼってから使うと苦みが消えます。

栄養士のおすすめポイント

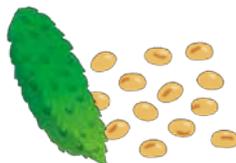


ゴーヤの苦み成分には健胃作用や食欲を促す作用があり、夏バテ予防効果が期待できます。

ビタミンCも多く含まれ、抗酸化作用があり、皮膚を健やかに保つ働きもあります。

また、ナトリウムの排泄を促すカリウムの含有量も比較的多く、体内の水分バランスを調える働きもあります。

合わせ酢は市販のものを使うことにより時短になります。常備菜の1品としていかがですか。



岐阜丼

1人当たり ※ごはん150g
として



エネルギー

396kcal



食塩相当量 1.4g

多治見市音羽町
木村律子さん
からのレシピ♪

【材料 4人分】

ごはん	4人分
鶏ちゃん	1袋(200g)
ゴーヤ	2本
オクラ	5本
つるむらさき	1束
ゆで枝豆(むき)	16粒
梅干し	中4個

コツとおすすめポイント

夏といえばゴーヤですね。オクラやつるむらさきをゴーヤに詰めてみました。鶏ちゃんは味噌味、醤油味等ありますが、味噌味が美味しいです。10種類ぐらい売っているお店もあり、岐阜の郷土料理です。

ご飯は土鍋で炊くとおいしいですよ!また、梅干しは塩分によってのせる量を調節してください。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- なすのしょうが醤油和え
- もずく汁
- フルーツ

【作り方】

- ① ごはんを炊く。
- ② フライパンで鶏ちゃんを焼く(鶏ちゃんの汁は残しておく)。
- ③ ゴーヤを横半分に切り、種とワタを取る。1本のゴーヤに炒めた鶏ちゃんを詰め、残りのゴーヤの半分にオクラを、もう半分につるむらさきを詰める。それぞれ1cmの厚さの輪切りにする。
- ④ ②のフライパンに鶏ちゃんの汁、③を入れヒタヒタになるように水を加えて煮る。
- ⑤ 丼にごはんを盛り付け、ゴーヤをのせ、枝豆と梅干しをちぎって添える。



鶏むね肉のトマトソース煮

1人当たり

 エネルギー

221kcal

 食塩相当量 1.0g

【材料 4人分】

鶏むね肉	240g	
トマト	中1個	
にんじん	5cm	
玉ねぎ	中1個	
ピーマン	2個	
エリンギ	1本	
しょうが	1かけ	
塩	少々	
こしょう	少々	
酒	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
油	大さじ1	
A	ケチャップ	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	中華だし(顆粒)	小さじ1
	こしょう	少々

【作り方】

- ① トマトは1cm角に切る。にんじん、玉ねぎ、ピーマン、エリンギは乱切りにする。しょうがは細切りにする。
- ② 鶏むね肉は2cm幅、4cmの長さの長さに削ぎ切りにしてビニール袋に入れ、塩、こしょう、酒を入れてからめ、下味をつける。片栗粉を入れ、均一にまぶす。
- ③ テフロンのフライパンに油を入れ、むね肉に焼き目がつく位に焼いて取り出しておく。
- ④ 同じフライパンにしょうが、野菜、エリンギを入れて炒める。7分通り炒めてむね肉と合わせたAを入れて、混ぜながら弱火でトロみがつくまで煮る。

コツとおすすめポイント

水分が足りないようなら、水を適量加えてください。ケチャップの量は調節してください。

鶏むね肉は高たんぱく低カロリーなので、体にやさしい食品。トマト味で美味しくなります。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん ○海藻サラダ
○コーンスープ ○フルーツ



根菜のカレー風味

1人当たり



エネルギー

196kcal



食塩相当量 0.8g

【材料2人分】

にんじん	3cm
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
ウインナー	3本
油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① にんじんとじゃがいもは細切りにする。じゃがいもは水にさらし、水気を切っておく。玉ねぎ、ピーマンは縦細切り、ウインナーは縦半分になり、斜め切りにする。
- ② テフロンのフライパンに油を熱し、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ピーマンを入れて炒め、ウインナーを加えて炒める。
- ③ カレー粉、コンソメ、酒、塩、こしょうを入れて味付けし、水分をとばす。

コツとおすすめポイント

野菜は炒めすぎに注意しましょう。完全に火を通さず、シャリシャリ感を残すといいです。

アツという間に作ることができます。夏場はさっぱりして食べやすいと思います。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- きゅうりとみょうがの塩もみ
- 厚揚げとオクラの味噌汁



冷やしおでん

1人当たり



エネルギー

89kcal



食塩相当量 1.4g

【材料 4人分】

トマト	大1個
なす	中1本
オクラ	8本
焼きちくわ(中)	2本
茹で卵	2個
しょうが	大1片
大葉	4枚
白だし	大さじ4
水	300ml
レモン汁	適量

【作り方】

- ① トマトは湯剥きをし、食べやすい大きさに切る。なすはヘタをとってピーラーで皮をむき、縦半分に切り、トマトと同じ大きさに切る。
- ② オクラは板ずり(塩分量外)をし、流水で塩をとり、ヘタとガクをとって縦半分に切る。
- ③ ちくわは半分に斜め切りにし、茹で卵は殻をむく。
- ④ しょうがはすりおろし、大葉はせん切りにする。
- ⑤ 鍋に白だし、水、ちくわを入れて火にかけ、沸騰したらなすを入れる。
- ⑥ なすに火が通ったら、オクラとトマトを入れ、2分程度弱火にかける。
- ⑦ 火を止めて冷まし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ 器に盛り付け、半分に切った茹で卵、しょうが、大葉、お好みでレモン汁を加える。

栄養士のおすすめポイント



1品で約110gの野菜をとることができます。レモン汁を入れることでよりさっぱりと食べられます。暑い日で食欲がわかない時に、さっぱりひんやりおでんはいかがですか。

減塩のため、おでんの汁を残すように心がけましょう。



バランスの良い献立の組み合わせ例

- わかめごはん
- ピーマンとじゃこのおおか炒め

わかめのナムル

1人当たり



エネルギー

48kcal



食塩相当量 0.5g

【材料 4人分】

乾燥わかめ	8g	
もやし	1/2袋	
にんじん	1/2本	
きゅうり	1/2本	
A	酢	大さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	白ごま	大さじ1

【作り方】

- ① 乾燥わかめは水に浸して戻し、熱湯でさっと茹でて水気を切る。
- ② にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ③ もやし、にんじん、きゅうりをそれぞれ茹でて冷まし、水気をしぼる。
- ④ Aを合わせる。
- ⑤ ①と③をAと白ごままで和える。

栄養士のおすすめポイント



保育園の人気メニューです。家庭にある材料を使った和え物です。わかめ、きゅうりはカリウムを多く含み、体内の水分バランスを調節してくれます。わかめには強い抗酸化作用のあるβ-カロテンや水溶性食物繊維も多く含まれます。

野菜の水気をよくしぼり、和えてください。きゅうりは生でもいいです。わかめをひじきやキャベツに代えてアレンジしても美味しく食べられます。



バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- マーボーなす
- 春雨スープ

枝豆ひじきごはん

1人当たり



エネルギー

305kcal



食塩相当量 0.7g

【材料 4人分】

米	2合	
ひじき(乾燥)	8g	
にんじん	20g	
油揚げ	20g	
冷凍枝豆(さや付き)	100g	
A	濃口しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ1

【作り方】

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② にんじんはせん切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ③ ひじきは洗って水で戻し、水気を切っておく。
- ④ 冷凍枝豆は茹でてさやから取り出しておく。
- ⑤ ②、③の材料をAの調味料で煮て、具と煮汁に分けておく。
- ⑥ 炊飯器に①と⑤の煮汁と水を入れて、2合の目盛りに合わせる。
- ⑦ 炊けたら具と④を入れて混ぜる。

栄養士のおすすめポイント



学校給食の人気メニューです。食欲がない時にも食べやすい味ごはんです。鉄分も摂れるので、成長期のお子さんにもおすすめです。油あげの代わりに、油を切ったツナ缶を加えても美味しいです。

ひじきはカルシウム、鉄、マグネシウム、ヨウ素等のミネラルや水溶性の食物繊維を豊富に含んでいます。また、腸内でビタミンB群が合成されるのを助ける働きがあり、たんぱく質をプラスするとさらにビタミンを合成する効果がアップします。



バランスの良い献立の組み合わせ例

- 鮭のレモン焼き
- きんぴらごぼう
- オクラのすまし汁

<クエン酸を多く含む梅干しを使って>

長芋の梅干しあえ

1人当たり



エネルギー

42kcal



食塩相当量 0.4g

【材料 2人分】

長芋	5cm
梅干し	中1個
かつお削り節	小1パック
砂糖(お好みで)	少々
大葉	2枚

【作り方】

- ① 長芋は皮をむき、薄い輪切りにして細切りにする。梅干しは種を取って、砂糖を加えてねり梅にする。大葉はせん切りにしておく。
- ② 長芋にねり梅、かつお節、大葉を入れて混ぜる。

コツとおすすめポイント

梅干しは塩分によって量を加減します。暑い時にさっぱりしたものが食欲をそそります。直接ごはんにのせてもgood。

栄養士のおすすめポイント



熱中症による脱水症状を改善するには水分だけでなく、ナトリウム等のミネラルの摂取が大切です。

梅干しに含まれるクエン酸は、カルシウムやマグネシウム、鉄等の吸収しにくいミネラルの吸収をサポートする働きがあります。

また酸味がだ液の分泌を促し、食欲増進にもつながります。栄養素の吸収や新陳代謝がアップし、疲労回復に効果を発揮します。



バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- 鯖缶と野菜のレンジ蒸し
- なすとみょうがの味噌汁

みかんゼリー

1人当たり (4人で分けた場合)



エネルギー

65kcal



食塩相当量 0.0g

【材料 作りやすい分量】

果汁100%	
オレンジジュース	200mℓ
お湯	50mℓ
粉ゼラチン	5g
みかんの缶詰	適量

名古屋グランパス
栄養アドバイザー
森 管理栄養士
からのレシピ♪



【作り方】

- ① お湯50mℓにゼラチンを入れて溶かしておく。
- ② ①にオレンジジュースを入れてよく混ぜる。
- ③ 容器に②を流し入れ、みかんを入れる。冷蔵庫で冷やし、少し固まってきたら飾り用のみかんのせる。
- ④ さらに冷蔵庫で1～2時間冷やす。
- ⑤ スプーンなどですくって器に盛り付ける。

森 管理栄養士のおすすめポイント

ビタミンCたっぷりの果汁100%オレンジジュースで作るゼリーです。

砂糖を入れずに果物の甘さだけなので甘いおやつが好きな子どもにぴったり。食欲が低下している高齢者の場合、口あたりがよいので食べやすく水分と糖分の補給になります。

みかんの缶詰以外にオレンジをカットして入れても美味しいですよ。柑橘系の果物にはクエン酸が含まれていて食欲増進効果や疲労回復効果が期待できます。



中華風冷やし茶漬け

1人当たり ※ごはん150g
として

 エネルギー

315kcal

 食塩相当量 1.4g

【材料 2人分】

ごはん	1膳
白ごま	少々
鶏ささみ	1本
酒	大さじ1
きゅうり	1/2本
塩	少々
だし	
水	200ml
酒	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
塩	適量
こしょう	適量

名古屋グランパス
栄養アドバイザー
森 管理栄養士
からのレシピ♪



【作り方】

- ① きゅうりは薄切りにして塩をふり、水気をしぼっておく。
- ② 鍋に水を入れ、筋をとったささみと酒を入れて火にかける。沸騰したら中火で2分茹でて火を止めてそのまま冷ます。冷めたら鍋から取り出し、手で細かくほぐす。
- ③ 鍋に水200mlを沸騰させ、酒、スープの素、ごま油を入れる。味見をしてお好みで塩、こしょうを入れる。冷めたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ④ 丼にご飯、ささみ、きゅうりをのせ、冷やしただしをかけて最後にごまをふりかける。

森 管理栄養士のおすすめポイント

お茶漬けは噛まずに流し込んでしまいがちですが、具がのっているとしっかり噛んで食べることができます。

鶏がらスープの味は子どもから大人まで人気があります。

お茶漬けにすると食欲がないときでも食べやすくなります。

また塩分も補給できるので汗をたくさんかいたときにもおすすめです。



さらさらっと冷やし茶漬け

1人当たり



エネルギー

397kcal



食塩相当量 2.0g

【材料 1人分】

ごはん	150g
塩昆布	大さじ2
納豆	1パック
きゅうり	1/2本
塩	少々
ねぎ	5cm
白ごま	小さじ1
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
水	150ml

多治見市高根町
小林みゆきさん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、ほんの少々の塩でもんでおき、水気をしっかりしぼる。ねぎは薄い小口切りにする。
- ② めんつゆを水で薄める。
- ③ 丼に温かいご飯を盛り、塩昆布を周りに入れ、②を注ぐ。
- ④ よくかき混ぜた納豆ときゅうりをのせ、上からねぎと白ごまをふりかける。

おすすめポイント

火を使わず、短時間で簡単にできます。塩昆布が味の決め手!

暑い日でもお料理するのが億劫でなくなりますよ!食欲のない日でもさらさらっと食べられて、消化もよし!

バランスの良い献立の組み合わせ例

- かぼちゃのレモン煮
- フルーツ



レタススープ

1人当たり



エネルギー

46kcal



食塩相当量 0.8g

【材料 4人分】

レタス	3枚	
玉ねぎ	中1/2個	
にんじん	1/3本	
エリンギ	1本	
コースハム	2枚	
油	小さじ1	
水	520ml	
A	固形コンソメ	1個
	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	こしょう	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。レタス、にんじん、エリンギ、ハムは短冊切りにする。
- ② 厚手の鍋に油をひいて、ハムを炒める。
- ③ ②に水と玉ねぎ、にんじんを加えて、あくを取りながら煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、エリンギを加えてひと煮立ちさせ、Aの調味料を加える。
- ⑤ レタスを加えてサッと煮る。

栄養士のおすすめポイント



学校給食の人気メニューです。あくを丁寧に取りながら煮るとスープが澄んできれいに仕上がります。

レタスにはビタミンEが含まれており、血行をよくしたり、細胞の老化を予防する効果が期待されています。ピーマンやミニトマトなどビタミンCが豊富に含まれる野菜を組み合わせるとより効果的です。

レタスを加熱調理することで、かさが減り、一度にたくさん食べることができます。



バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- タンドリーチキン
- 小松菜とコーンのソテー

トマトたっぷりスープ

1人当たり



エネルギー

45kcal



食塩相当量 0.8g

【材料 4人分】

トマト	1個
カットトマト缶	1/3缶
玉ねぎ	中1個
マッシュルーム	3個
にんにく	1片
パセリ	適量
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	520ml
固形コンソメ	1個
濃口しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① トマト、玉ねぎは2cm角に切る。
- ② マッシュルームは薄切りにする。
- ③ にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ④ 厚手の鍋にオリーブ油をひいて、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ⑤ 玉ねぎを加え、塩、こしょうをふり入れ、玉ねぎが透き通るまでじっくり炒める。
- ⑥ マッシュルームを加えて軽く炒め、水を加えて、あくを取りながら煮る。
- ⑦ コンソメを加えて溶かし、トマトとトマト缶を加えて煮込む。
- ⑧ しょうゆで味を調べて、パセリを散らす。

栄養士のおすすめポイント



学校給食の人気メニューです。トマトをしっかり煮込むことで、甘味がアップします。砂糖は味をみて子ども向きや必要であれば入れてください。

大豆のドライパック等を加えると、たんぱく質もとれるので朝食にもおすすめです。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- 鱈フライ
- 野菜サラダ



ゴーヤハンバーグ

1人当たり



エネルギー

271kcal



食塩相当量 1.2g

【材料 4人分】

ゴーヤ	3本
合びき肉	250g
玉ねぎ	中1/3個
キャベツ	1枚
A パン粉	1/2カップ
卵	1個
水	120ml
こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
小麦粉	適量
油	大さじ2
めんつゆ	大さじ1
(4倍濃縮)	

多治見市平井町
塚本沙紀さん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① ゴーヤは2cm厚さの輪切りにする。一切れずつ中央を指で押し、穴を開けるように種とワタを取る。ゴーヤを塩水に10分程度浸けておく。
- ② 玉ねぎ、キャベツはみじん切りにする。
- ③ Aをよく混ぜ、肉ダネを作る。
- ④ フライパンにくっついて肉ダネが外れないように、ゴーヤの穴に小麦粉を指で薄くまぶす。
- ⑤ 肉ダネをゴーヤに詰め、フライパンに油を入れて、両面に焦げ色がつくまでひっくり返しながらかく。
- ⑥ めんつゆを水で薄め、つけながら食べる。

おすすめポイント

ゴーヤの苦味が苦手な子どもには、ゴーヤの粹からポコッと中の肉ダネを外して食べさせられますよ！

ゴーヤをより長く塩水に浸けることで苦みがやわらぎます。苦みが平気なお子さまには、肉ダネにゴーヤを混ぜてもいいですね！表面カリカリの食感が美味しいです。



ゴーヤのトマト炒め

1人当たり



エネルギー

235kcal



食塩相当量 0.8g

【材料 2人分】

ゴーヤ	1/2本
塩	少々
トマト	1個
にんにく	1片
卵	2個
ツナ缶	1缶
水	100ml
オイスターソース	小さじ1
酒	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
こしょう	少々

A

多治見市小名田町
長尾拓男さん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取って2mm幅に切り、塩少々で軽くもむ。トマトはくし切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 卵をボウルに割り入れてほぐし、フライパンで半熟状にして取り出す。
- ③ フライパンにツナ缶の油を入れ中火でゴーヤを炒め、にんにく、ツナ缶、トマト、②、Aを加える。とろみがついたらこしょうをふる。

おすすめポイント

トマトを炒めることで甘味・うま味が濃くなり、ゴーヤが食べやすくなります。



バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- えびとアボカドのサラダ
- チンゲン菜とわかめのスープ



ゴーヤの赤・黄パプリカ炒め

1人当たり



エネルギー

226kcal



食塩相当量 0.8g

【材料 2人分】

ゴーヤ	1/2本
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
豚もも肉薄切り	150g
油	大さじ1
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
かつお削り節	小1パック

おすすめポイント

パプリカや豚肉を一緒に炒めると、ゴーヤの苦みがやわらぎます。

こんなメニューも! ゴーヤチップ

【材料 4人分】

ゴーヤ	1本
片栗粉	適量
油	適量
塩	少々

【作り方】

- ① ゴーヤを3~4mmの輪切りにする。種とワタは一緒に使う。
- ② 片栗粉を薄くまぶし、10分置く。フライパンに油を入れ、適温になったら泡が出なくなるまで揚げ、塩をふる。

多治見市小名田町
長尾拓男さん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分になり、種とワタをつけたまま2mm幅に切る。パプリカは縦に1cm幅に切る。豚肉は2cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ ゴーヤ、パプリカを加えて炒め、酒、塩、こしょうを入れて全体に味が調ったら、最後にかつお節を入れてひと混ぜする。



ゴーヤの佃煮

1人当たり

 エネルギー

62kcal

 食塩相当量 0.7g

【材料 20人分】

ゴーヤ(種とワタをとって)	500g	
塩	少々	
A	ザラメ糖	150g
	濃口しょうゆ	100g
	酢	60ml
小女子(またはじゃこ)	大さじ3	
白ごま	大さじ6	
花かつお	15g	

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分になり、種とワタを取り、2～3mm幅に切り、塩でもむ。
- ② 熱湯に入れて茹で、冷めたらかたくしぼって水気を取る。
- ③ Aを入れてつゆがなくなるまで煮て、最後に小女子、ごま、花かつおを入れて混ぜる。

おすすめポイント

苦みがなく食べやすいです。甘辛く、ご飯に混ぜて食べるのがオススメ。お弁当のご飯のお供にもどうぞ。



こんなメニューも! ゴーヤ茶

ゴーヤ 2本

【作り方】

- ① ゴーヤを薄切りにして天日干しにし、フライパンで煎る。
- ② 袋に入れ、熱湯を注いで完成。



おすすめポイント

ゴーヤ茶で使ったゴーヤをそのままゴーヤの佃煮にして食べることができます。



カラフルチャンプルー

1人当たり



エネルギー

131kcal



食塩相当量 0.7g

【材料 4人分】

ゴーヤ	1本
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
ピーマン	1個
トマト	小2個
しょうが	20g
豚こま切れ肉	60g
油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ2
こしょう	少々
卵	2個

コツとおすすめポイント

食材を色々入れるので彩りがよく、食べていても楽しい1品です。

トマトや卵を入れたら、混ぜすぎないのがコツです。



多治見市大畑町
小林悦子さん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、半月切りにして熱湯で1分茹でる。
- ② にんじんは細切りにする。玉ねぎ、黄パプリカ、ピーマンを1cm幅に切る。
- ③ トマトは角切り、しょうがをせん切りにする。
- ④ フライパンを温め、しょうがと豚肉を炒め、豚肉の色が変わったら一度ボウルに取り出す。
- ⑤ フライパンに油を入れ、にんじん、玉ねぎ、黄パプリカ、ピーマン、ゴーヤの順に入れて炒める。
- ⑥ 野菜が軟らかくなったら、豚肉としょうがを戻し入れる。
- ⑦ 鶏がらスープの素を入れ、こしょうを少々ふる。トマトを加えてひと混ぜする。
- ⑧ 溶き卵を入れ、軽く混ぜ合わせて火を止め、器に盛る。

ゴーヤのヘルシー料理、ワタ料理

1人当たり



エネルギー

108kcal



食塩相当量 0.7g

多治見市脇之島町
木下親則さん
からのレシピ♪

【材料 4人分】

《ヘルシー料理》

ゴーヤ 小3本
かつお削り節 小1パック
濃口しょうゆ 小さじ2

《ワタ料理》

ゴーヤの種とワタ 適量
小麦粉 1/2カップ
水 1/4カップ
卵 1個
塩昆布 5g
ごま油 大さじ1

【作り方】

《ヘルシー料理》

- ① ゴーヤを縦に切って、種とワタを取っておく。
- ② コンロの魚焼き器で少々焦げ目がつくように焼く。
- ③ 5mmぐらいの薄切りにする。
- ④ かつお節としょうゆで和える。

《ワタ料理》

- ① ゴーヤの種とワタを小麦粉、水、卵、塩昆布と混ぜる。
- ② 厚さ8mm、直径8cm程の円状にして、フライパンにごま油を入れて焼く。

おすすめポイント

ゴーヤは若い小ぶりのものを使うと、柔らかくておいしいです。油を使わずに焼くのでヘルシーで低カロリーです。

栄養士のおすすめポイント

ゴーヤを余すことなく使えるメニューですね。普段は捨ててしまう部分もおいしく頂くことができます。



ゴーヤのブーチーフライ

1人当たり



エネルギー

348kcal



食塩相当量 0.7g

【材料 4人分】

ゴーヤ 中1本

スライスチーズ 4枚

豚もも肉薄切り 200g

こしょう 少々

小麦粉 適量

卵 1個

パン粉 適量

油 適量

多治見市姫町

藤原早也佳さん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り、スティック状に12等分して水につける。
- ② スライスチーズも細長く切り、12枚作る。
- ③ 豚肉を広げ、こしょうをふる。ゴーヤとチーズを入れて巻く。
- ④ ③に小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

おすすめポイント

熱中症予防になる豚肉とゴーヤを組み合わせました。小さなお子さんがいる場合は、こしょうなしでもよいです。

フライにすることで、子どももゴーヤが食べられます。

お好みでソースやケチャップをつけてどうぞ。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- きゅうりと春雨の中華和え
- にらとわかめのスープ



ゴーヤと夏野菜のゼリー寄せ

1人当たり



エネルギー

44kcal



食塩相当量 0.8g

【材料 4人分】

ゴーヤ	60g
ミニトマト	30g
コーン缶	30g
赤パプリカ	30g
オクラ	30g
ロースハム	30g
ゆで枝豆(むき)	30g
水	300ml
固形コンソメ	1個
こしょう	少々
粉ゼラチン	1袋(5g)

多治見市大畑町
小林悦子さん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分か4等分に切り、種とワタを取り、薄切りにして熱湯で茹でる。
- ② ミニトマトは切り込みを入れ、熱湯にくぐらせて皮をむき、4等分に切る。
- ③ コーン缶は水気を切っておく。赤パプリカは1cmの角切りにする。オクラは茹でて小口切りにする。
- ④ ハムは1cmの角切りにする。
- ⑤ 鍋に水、コンソメ、こしょう、コーン、赤パプリカ、ハム、枝豆、粉ゼラチンを入れ、80℃程度まで温めて火を止め、ゼラチンを溶かす。
- ⑥ ゴーヤ、ミニトマト、オクラを入れて混ぜ合わせ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

おすすめポイント

野菜をデザート感覚で食べられる1品です。

夏の暑い時でもつるんと食べられ、のど越しがよいです。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- トマトのスパゲッティ
- かぼちゃのサラダ
- オレンジ



ゴーヤのかき揚げ

1人当たり



エネルギー

249kcal



食塩相当量 0.7g

【材料 4人分】

ゴーヤ	1本	
ちくわ	1本	
新生姜	2~3本	
ちりめんじゃこ	20g	
A	小麦粉	25g
	片栗粉	25g
	(又は、米粉・プロテイン)	
卵	1個	
水	1カップ	
油	適量	
大根	1/4本	
ポン酢(お好みで)	小さじ2	

多治見市旭ヶ丘
武知明美さん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取る。ちくわも縦半分に切る。ゴーヤとちくわを斜めに切る。
- ② 新生姜は細く切る。
- ③ ちりめんじゃこは、冷凍しておく。
- ④ ボウルにゴーヤ、ちくわ、生姜、じゃこを入れて、Aと混ぜ合わせる。
- ⑤ 様子を見ながら水を少しずつ混ぜる。
- ⑥ 170℃の油で好みの大きさを揚げる。
- ⑦ ⑥をおろした大根、ポン酢につけて食べる。

おすすめポイント

ゴーヤも揚げることで食べやすくなり、じゃこもとることができます。じゃこは冷凍しておくとかリツと揚げられます。衣に片栗粉や米粉・プロテインを入れるとカラッと揚げられます。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- 冷奴のねぎだれかけ
- かきたま汁



ゴーヤのキムチ炒め料理

1人当たり

 エネルギー

108kcal

 食塩相当量 0.8g

【材料 4人分】

ゴーヤ	1本
豚もも肉薄切り	100g
白菜キムチ	小1/2パック
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1

多治見市脇之島町
木下京子さん
からのレシピ♪

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切って、種とワタを取り、2~3mmの薄切りにする。
- ② 豚肉は2~3cm幅に切る。
- ③ フライパンを熱し、ごま油で豚肉を炒め、ゴーヤを入れて炒める。
- ④ 白菜キムチを入れて混ぜ、砂糖としょうゆで味を調える。

おすすめポイント

キムチが好きな人はキムチを多めにし、苦手な人は少なくしてください。白ご飯を入れるとチャーハンになり、暑い時でも美味しく食べられます。

バランスの良い献立の組み合わせ例

- ごはん
- きゅうりとトマトのピクルス
- 春雨とズッキーニのスープ



第2次たじみ健康ハッピープラン

多治見市では、「市民のみなさんが健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち」を目指し、優先課題を「食生活」「運動」「喫煙対策」として、『第2次たじみ健康ハッピープラン』を推進しています。

《ライフステージごとの行動目標》

乳幼児から高齢者までを7つのライフステージに分けて、市民一人ひとりが健康づくりに取り組む行動目標を設定しています。市民が自ら取り組むことで、**生活習慣病の発症や進行が予防できます！**

ライフステージ	食生活	運動	喫煙対策
乳幼児期 0～5歳	毎食、野菜を食べる うす味になれる 	親子でからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の 外遊びの習慣化を目指す～ 	受動喫煙を受けない*2 
学童期 6～12歳	毎食、野菜を食べる 朝ごはんを食べる うす味になれる 	家族や友達とからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の 運動遊び*3の習慣化を目指す～ 	タバコの害を知る 受動喫煙を受けない*2
思春期 13～19歳		運動する習慣をつける ～毎日、最低60分以上*1の 運動・スポーツの習慣化を目指す～	タバコを吸わない 受動喫煙を受けない*2
青年期 20～34歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ 朝ごはんを食べる うす味にする	積極的に運動する ～週2日、1回30分以上を目指す～	 禁煙する 受動喫煙を受けない*2
壮年期 35～54歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ うす味にする <野菜350gの目安>	今より15分以上歩く ～1日1万歩を目指す～ ※15分の歩行は、1,500歩に相当 (距離900～1,050m) 	
初老期 55～64歳		今より15分以上歩く ～1日8,000歩を目指す～ ※15分の歩行は、1,300歩に相当 (距離650～700m)	
高齢期 65歳以上	1日1回は 野菜スープや 野菜いっぱいみそ汁を 食べよう！		

*1 [60分以上]・・・1日の活動時間を合計して60分以上

*2 [受動喫煙を受けない]・・・タバコの煙を吸わせないための環境づくりと、タバコの煙に近づかない行動

*3 [運動遊び]・・・からだを使った遊びすべて

たじみの暑さに負けない！

美味しい！ 簡単！ 熱中症予防レシピ No. 2

献立作成・監修

「食べて元気に“食のうながっぱプロジェクト”」

多治見市栄養士連絡協議会

【メンバー】 教育総務課 岩下美保 宇野理恵
子ども支援課 続木咲子 田中真美
保健センター 西尾淑子 飯島千遥
栄養教諭 松原恵子 齋藤七絵
名古屋グランパス栄養アドバイザー 森裕子

器協力 器の店 やままつ

発行 平成31（2019）年3月

編集 多治見市保健センター

〒507-8787 岐阜県多治見市音羽町 1-233

T E L (0572)22-1111 (代表)

- ・この冊子は1冊あたり44.55円で12,000部、総額534,600円で作成しました。
- ・この印刷物は、グリーン購入法（国等により環境物品等の調達等の推進等に関する法律に基づく基本方針の判断基準を満たす紙）を使用しています。
- ・リサイクル適性の表示：板紙ヘリサイクル可。
- ・この印刷物は、AまたはBランクの資材のみを使用しており、板紙にリサイクルできます。

リサイクル適性 (A)

たじみ健康ハッピープランイメージキャラクター



スワンちゃん パクン テクテくん