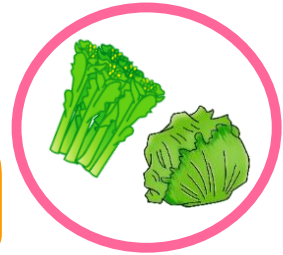




今月のテーマは

## 菜の花・キャベツ

です！



### 朝食で元気な一日のスタート

4月に入り、進学・就職など新生活を始めた方も多いのではないのでしょうか？  
一日のスタートには、朝食がとても重要です。

しかし、平成28年度県民栄養調査によると20歳代男性の3人に1人が朝食を食べておらず、高校生の朝食欠食率も年々増加しています。(令和元年度高校生の食生活等実態調査)

また、県内でも中濃地域が、朝食を毎日食べる人の割合74.8%と一番低くなっています。

#### 朝食を食べると、こんないいことがありますよ！



早起きする  
朝日をあびる

集中力UP！

朝食を食べる

朝食をとると  
生活リズムが  
整います。

昼食・夕食を  
食べすぎない

無駄な食欲  
が消える

肥満予防にも



朝食を食べることで、体と頭が動き始めます。朝食を食べると生活リズムが整うだけでなく、心の健康を良好に保ち、イライラなども防ぐことができます。

#### 朝食を食べる工夫

①食欲がわかない人は、どれか1つでもとってみましょう！

水分と炭水化物は必ずとりましょう。



②時間術で少しでも栄養補給！

- ・前日の夕食を取り分ける
- ・冷凍食品の利用  
(おにぎりや総菜など)
- ・インスタントスープや缶詰
- ・カット野菜、納豆、ヨーグルトなど
- ・レンジで短時間加熱  
(鍋より早く柔らかくなります。)

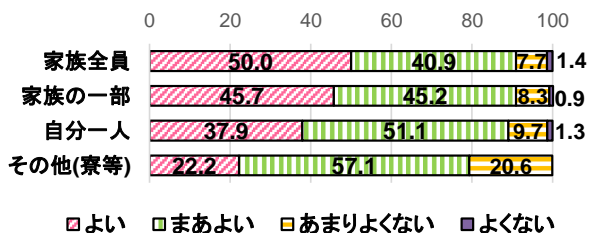


③家族と一緒に食べましょう！

家族と一緒に食べるの方が、健康だと感じる人が多くなっています。



#### 家族と一緒に朝食を食べると健康だと感じている割合



令和元年度 高校生の食生活等実態調査結果

【お問い合わせ先】

岐阜県関保健所健康増進課 TEL：0575-33-4011

\*岐阜県公式ホームページ関保健所のページからダウンロードできます。

(PDF) https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18207.html

関保健所のページ



## ◎副菜：菜の花のミルクかき揚げ（4人分）

菜の花	1/2袋(100g)
玉ねぎ	大1/2個(120g)
カニカマ	8本
コーン	1/2缶(60g)
小麦粉	1カップ
牛乳	150ml
塩	ひとつまみ*
揚げ油	適量

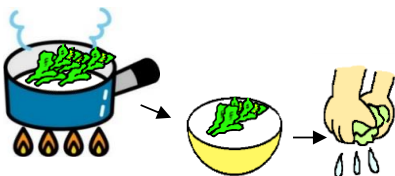
(ひとり当たり)

エネルギー	383kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	27.3g
炭水化物	30.3g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	70g

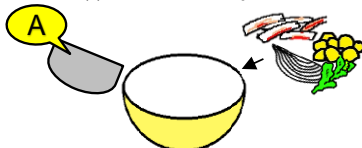
※ひとつまみ

親指・人差し指・中指の3本で軽くつまんだ量  
(約小さじ1/4で1.5g)

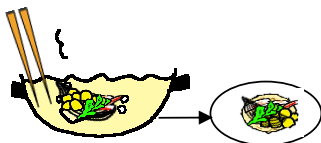
① 菜の花は水で洗い、鍋に沸かした湯でさっと茹で、冷水中にさらして置いておき、あくを抜く。



③ ボールにAを混ぜ合わせて衣を作り、②とコーンを全て加えて衣を全体にからめる。

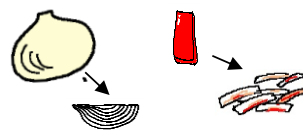


⑤ しばらくさわらず、衣が固まってきたら裏返す。カリッと揚がったら器に盛り付ける。

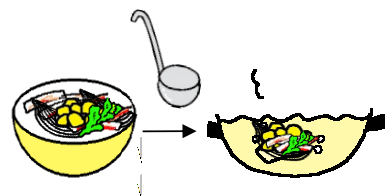


## 菜の花の苦味が春の味

② ①の水気を絞り、5cm程の長さに切る。玉ねぎは1.5cm幅のくし形、カニカマは縦半分に切っておく。



④ 揚げ油を170度に熱し、③を木べらなどで1杯程すくって油の中に静かに落とす。



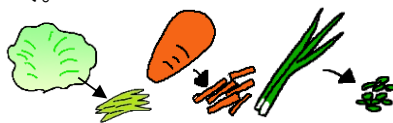
## ◎汁物：春キャベツのかきたま汁(4人分)

キャベツ	3枚(180g)
にんじん	1/2本(100g)
卵	1個
水	800ml
和風だしの素	小さじ1
白だし	大さじ1.5
青ねぎ	適量

(ひとり当たり)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	1.4g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	73g

① キャベツ、にんじんは細切りにし、青ねぎは小口切りにしておく。

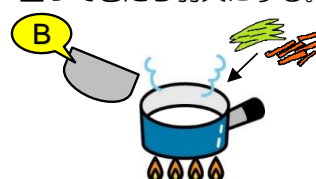


③ 野菜に火が通って柔らかくなったら中火にし、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜ、火を止める。



## 忙しい朝にも野菜をフラス

② 鍋にBを入れて火にかけ、①のキャベツ、にんじんを加えて煮立ってきたら弱火にする。



④ ③をお椀に入れ、仕上げに①の青ねぎを添える。



### 今月の野菜 菜の花

菜の花はなばな(菜花)やはなな(花菜)とも呼びます。アブラナ属(小松菜や青梗菜、キャベツ、ブロッコリーなど)のつぼみと花茎、柔らかい若葉のことをまとめて「菜の花」と言います。栄養素の中で多いものはビタミンCと葉酸で、次いでカルシウムや鉄分、ビタミンE、食物繊維も比較的多く含んでいます。一般的には、芽吹いたり花が咲いた野菜は食べられないと思っている方は多いかと思いますが。しかし菜の花は、葉はもちろん、花弁やつぼみですべておいしくいただけます。栄養も豊富なので、捨てることなく食べましょう。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を  
Instagramに  
「#ぎふ野菜ファースト」を  
つけて投稿してね☆

