

野菜を
食べよう!

いんげん

いんげんなどの緑黄色野菜には、
カロテンが豊富に含まれています。

カロテンは抗酸化作用や免疫賦活作用
があり、皮膚や粘膜の健康維持や、免
疫力アップに効果的です。



六郷でも
栽培されて
いるよ!

ご存じ
ですか?

日本人の
食塩摂取量
目標値

1日あたり
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

Let's 高血圧予防!

高血圧となる原因のひとつに、ナトリウ
ム(食塩)のとり過ぎがあります。

日ごろから減塩を心がけるとともに、
ナトリウムの排泄を促すカリウムをとる
ことも大切です。カリウムは野菜や果
物などに多く含まれています。



(いんげん) ささぎ 編

みんなでおいしく健康に

六郷健康レシピ

かあちゃんず  若林区家庭健康課

東六郷・東部かあちゃんず



▼普段の活動はこちらをチェック☆



東日本大震災の被害が大きかった
東六郷・東部。
女性たちが集まり、悩みや不安を
言い合う場、地域のこれからを考える
場としてH28年に発足。
「ふるさとを盛り上げたい!」と、
地域のお祭りに協力するなど、
元気に活動しています!

他にもこんなレシピを考えました!

かあちゃんずの
芋煮
(仙台市ホームページ)



仙台白菜の
ミルフィーユ鍋
(せんだいTube)



おいしく食べた後は、体を動かそう!
発行元: 若林区保健福祉センター家庭健康課

次回もお楽しみに!



No. 02

R4年7月発行

フミ子さん
家の

無限ささぎ ～ひき肉炒め～

材料 (4人分)

ささぎ (いんげん) …400g
揚げ油…適量
豚ひき肉…100g

A
醤油…小さじ2
顆粒中華だし…小さじ1
片栗粉…大さじ1
水…100ml
こしょう…適量

うちの孫も大好きな一品。
ささぎが旬な時にぜひ作ってみて
ください！

ささぎは素揚げにすることで、色が
鮮やかになります。
3で長い時間加熱すると、色が悪く
なってしまうので注意しましょう！

カレー粉で味をつけても美味しく
できます！ぜひやってみてね♪



かあちゃんず
フミ子さん

Point!

中華だしのうまみと、少ない調味料でも
味が全体になじむように片栗粉を入れたことが
塩工コ (塩の節約) のポイント！
旬の野菜は、野菜本来の味が濃く薄味でも
美味しく召しあがれます。

若林区家庭健康課栄養士



1人あたり

エネルギー：131kcal
食塩相当量：0.8g

作り方

- 1 ささぎを半分の長さに切る。
フライパンに揚げ油を熱し、切った
ささぎを素揚げにする。



- 2 油をふき取ったフライパンにひき肉を
入れ、混ぜながら中火で色が変わるま
で炒める。

- 3 よく混ぜ合わせたA、1を加え、全体を
混ぜながらとろみがつくまで炒める。

色がきれいで美味しそう★
無限に食べられちゃうかも!?



若林区健康づくり推進キャラクター
わかちゃん

泰子さん
家の

じゃがピザ ～夏野菜のせ～

材料 (直径18cm 1枚分)

じゃがいも…150g (中2個)
片栗粉…小さじ2
ささぎ (いんげん) …30g (約3本)
ウインナー…2本
玉ねぎ…40g (1/4個)
ミニトマト…2個
サラダ油…小さじ1
ケチャップ…大さじ2
ピザ用チーズ…50g

1で水分を捨てすぎると、
生地が固くなってしまいますので注意！

小麦粉の生地とは違ったもちもち
食感の生地になります。

他にも季節の野菜をのせて
アレンジしてみてください♪



かあちゃんず
たいに
泰子さん

Point!

小麦粉の生地には食塩が使われていますが、じゃがいもで作ると生地に含まれる食塩をカットできます。
生地を寝かす時間も必要ないので手軽にピザ生地が作れますね！

若林区家庭健康課栄養士



1/2枚あたり

エネルギー：251kcal
食塩相当量：1.6g

作り方

- 1 じゃがいもの皮をむき、生のまますりおろし、
分離した水分を大さじ1～2程度捨てる。



- 2 1に片栗粉を加えて混ぜる。
※どろっとした状態でOK！

- 3 ささぎとウインナーは斜め薄切り、
玉ねぎとミニトマトは
スライスする。



- 4 ささぎと玉ねぎは耐熱
容器に入れラップをして
電子レンジ (600W) で1分間加熱する。

- 5 油をしいたフライパンに2を薄く (5mm程度)
広げ、中火で加熱し焼き色がついたら裏返す。
その上にケチャップを塗り、3を並べて
上からチーズをかける。
蓋をして弱火で5分程度加熱する。