

Smile にいがた Health Navi

新潟市では健康づくり推進基本計画（第3次）スマイル新潟ヘルスプランを策定し、市民の健康寿命の延伸を目指しています。2023年・夏

令和5年・夏

野菜 de ちよいしお

メニューを提供しています

提供期間

7月12日(水) ▶ 8月31日(木)

※飲食店によって提供期間は異なります。詳しくは二次元コードでご確認ください。
写真は「Morgenrot,モルゲンロート」のメニューです。

新潟市民は脳梗塞などの脳血管疾患および胃がんで亡くなる人の割合が全国に比べて高くなっています。予防には、日頃から食塩（ナトリウム）のとり過ぎに気をつけることのほか、野菜を食べることが大切です。野菜に含まれるカリウムは体内の余分な食塩の排泄を促す作用があります。この夏、カラダにやさしい「野菜deちよいしおメユ」を食べて、健康づくりの参考にしてみませんか。

提供店舗 (五十音順)

- カフェ オードリー (中央区笹口)
- 喫茶・ギャラリー あどばんす (中央区関屋大川前)
- 佐渡自然食 レストラン貴支 (中央区西堀前通6)
- 産地直食・農家レストラン ラ・トラットリア・エストルト (北区新崎)
- 禅ZEN (中央区西堀通6)
- トラットリア アズーリ (中央区東堀前通6)
- hana-na (中央区上所上)
- Morgenrot, モルゲンロート (中央区古町通5)

詳しくは
こちら



次のページに
家庭でできる
ちよいしお レシピを
掲載しています。
ぜひご覧ください！

Today's recipe

食欲が落ちやすい季節に！

おいしそうめん



栄養価 (1人分)

・エネルギー 358kcal
・たんぱく質 17.4g
・食塩相当量 1.7g
・野菜摂取量 73g

食べやすいからと“そうめんだけ”のような食事に偏っていると、夏の終わり頃、「体がだるい」「食欲がない」といった**夏バテ**の症状がでることがあります。具材や薬味を工夫して、そうめんの時もバランスよく食べましょう。サラダチキン、ツナ缶、オクラ、モロヘイヤなどもいいですね。

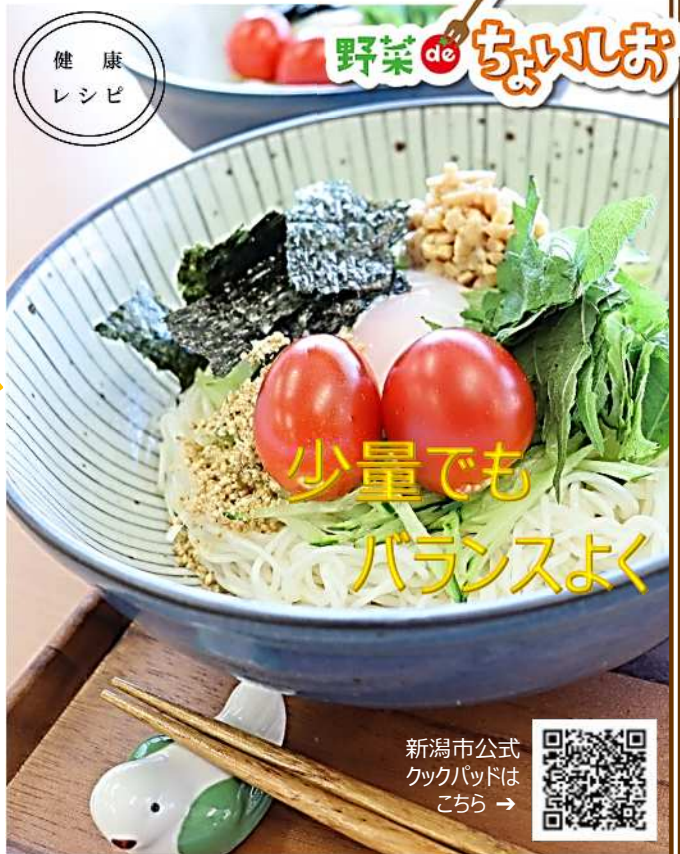
材料 (2人分)

- ・ そうめん (乾麺) 140g
- ・ 温泉卵 (市販) 2個
- ・ ひきわり納豆 1パック
- ・ きゅうり 1本
- ・ ミントマト 4個
- ・ 青じそ 5枚
- ・ 焼きのり 1/2枚
- ・ すりごま 小さじ2
- A 「めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ2
水 大さじ4

Aをひきわり納豆にかけてから、全体を混ぜ合わせることで少ない調味料で味がつくのがポイントです!!

作り方

- 鍋に湯を沸かし、そうめんをゆで、水にさらし、ざるにあげて水気を切る。
- きゅうりは細切りにする。焼きのり、青じそは手でちぎる。
- そうめんを器に盛り、きゅうりを上に乗せ、真ん中をへこませたところに温泉卵を割り入れる。
- 卵の周りにひきわり納豆、ミントマト、青じそ、焼きのり、すりごまを彩りよく盛り付ける。
- Aをひきわり納豆にかけてから、全体を混ぜ合わせて食べる。



健康
レシピ

野菜 de ちよいお

少量でも
バランスよく

新潟市公式
クックパッドは
こちら →



Smile Niigata Health Navi 2023年・夏

切り取ると、レシピカード・カラダ改善カードとして保存いただけます。

Plus 1 de カラダ改善

本市の健康経営認定制度の認定を受けると、

様々な **健康関連機器** を借りることができます!!

今年度新たに追加した**2つの機器**をご紹介します。

1

骨密度測定器



超音波で簡単に骨密度を測定できます。
測定時間は10秒。痛みもありません。
妊娠中の方も安心して測定できます。

2

食育SATシステム



300種類以上の実物大の食品模型 (フードモデル) の中から好みの組み合わせを選び、センサーボックスの上に置くだけで、瞬時に (サツと) その食事の栄養価や食事のバランス等様々な情報が表示されます。

貸出の際は、**保健師や管理栄養士が同行**し、測定結果の説明や健康づくりに関する質問にお答えします。また、従業員の健康づくりの目的に合わせた**各種リーフレット**もお配りします。

その他の機器や
貸出手順は
こちら →



従業員の勉強会やイベント等に、ぜひご活用ください

Smile Niigata Health Navi 2023年・夏