

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、市民の健康寿命延伸を目指しています。2024年・冬



※メニューの一例です。
中華そば ふじの 東中野山店

野菜 de ちよいしお

市民の皆様気軽に減塩に取り組んでもらえるよう、食塩控えめで野菜たっぷりの“野菜 de ちよいしおメニュー”をレストランの他、ラーメン店ともコラボして提供します。

詳細こちら



提供店舗

レストラン

- ・カフェ オードリー (中央区笹口1)
- ・喫茶・ギャラリーあどばんす (中央区関屋大川前1)
- ・佐渡自然食 レストラン貴支 (中央区西堀南通6)
- ・禅ZEN (中央区西堀通6)
- ・トラットリア アズーリ (中央区東堀南通6)
- ・農園のカフェ厨房 TONERIKO (西蒲区下山)
- ・フレンチライス (西区寺尾東1)
- ・Morgenrot,モルゲンロート (中央区古町通5)

ラーメン店



- ・食堂・居酒屋 麺大誠 (北区太田)
- ・中華そば ふじの 東中野山店 (東区東中野山1)
- ・まっくうしゃ 本店 (中央区上近江2)
- ・麺職 夷霧来 (西区寺尾朝日通)
- ・麺屋 粹翔 古町別邸 (中央区西堀南通9)
- ・麺や 真玄 (中央区長湯2)
- ・麺や 来味 (東区大形本町5)

〈食塩控えめスープのみ提供〉

- ・AKIHA 麺屋 粹翔 (秋葉区美善1)
- ・俺のラーメンジョー (南区鷺ノ木新田)
- ・麺家鶏処 -TORIKO- (江南区元町3)
- ・ラーメンいっとうや (中央区紫竹山3)
- ・らーめん滋魂 (東区松崎1)
- ・ラーメンまっくうしゃ 笹口店 (中央区南笹口2)
- ・ら麺 のりダー (東区末広町)

提供期間

1.17 WED ▶ 2.29 THU

Today's recipe

油なしで作れます！

たっぷり野菜の炒り煮

栄養価 (1人分)

・エネルギー 38kcal ・食塩相当量 0.5g
・タンパク質 3.1g ・野菜摂取量 71.6g

小松菜や人参などの野菜は冬が旬。寒さで凍ってしまわないよう自ら糖分を蓄えるため、食べた時に「甘味」を感じることができます。また、ビタミンやβカロテンなどの栄養素を豊富に含み、血行を促進して体を温めたり、免疫力を高めて風邪などを予防する効果が期待できます。色々な調理法で食べたいですね。

健康
レシピ

野菜 de ちよいお

材料 (6人分)

- ・ もやし 1袋 (200g)
- ・ 人参 約3cm (30g)
- ・ 小松菜 1/2袋 (100g)
- ・ しめじ 1株 (100g)
- ・ ちくわ 2本 (40g)
- ・ 油揚げ 1枚 (20g)
- ・ めんつゆ 大さじ2 (二倍濃縮)

炒る…材料を火にかけ、動かしながら水気がなくなるまで熱する調理法。
炒める…鍋に油を熱し、食材を入れて混ぜながら加熱する調理法。

作り方

- 1 もやしはよく洗い水気を切る。人参は皮をむき、短冊切りにする。小松菜は根元を切り落とし、3cmの長さに切る。しめじは石づきを取り除き、バラバラにほぐす。ちくわは縦半分に切り、なるべく薄く斜め切りにする。油揚げは油抜きをし、横半分に切り、5mm幅に切る。
- 2 テフロン加工のフライパンに小松菜の葉と油揚げ以外の1を入れ、中火にかけ、時々へらで上下をかえす。
- 3 カサが減り、しんなりしたら、小松菜の葉とめんつゆを入れてひと混ぜし、最後に油揚げを入れて汁気がなくなるまで炒る。



新潟市公式クックパッドはこちら →



Smile Niigata Health Navi 2024年・冬

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

アルコール 適量と飲み方ポイント

Q1 飲酒の頻度はどのくらいですか？

①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)

A Q1…①②かつ、Q2…②③④

の場合、生活習慣病のリスクが高い飲酒の可能性があります!!

Q2 1日あたりどのくらい飲みますか？

①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上

※日本酒1合(170ml)の目安=ビール500ml、ワイン2杯(200ml)、焼酎(25度)100ml

チェックしてみよう

1 適量を知る

1日あたり純アルコール摂取量で男性20g以下、女性と65歳以上は10g以下です。男性は次のどれかひとつです。(女性と65歳以上は半分)



ビール (5%)
中瓶1本 500ml



チューハイ (7%)
缶1本 350ml



ワイン (12%)
グラス2杯 200ml



日本酒 (15%)
1合 170ml



焼酎 (25%)
0.5号 100ml



ウイスキー (40%)
ダブル1杯 60ml

2 飲めない体質の人は無理しない

ビールコップ1杯程度ですぐ顔が赤くなる人は、アルコールを分解する酵素の働きが弱い体質で、日本人の40%がこのタイプです。無理に飲み続けると急性アルコール中毒やがんのリスクが高まります。

3 食事と一緒にゆっくり飲む

食べながら飲むことで急激な血中アルコール濃度の上昇が抑えられるため、悪酔いや飲み過ぎを防止する効果が期待できます。肉や魚、野菜、穀類などバランスよく食べましょう。

4 強いお酒は薄めて飲む

焼酎やウイスキーなどのアルコール度数の高いお酒はのどや胃腸に強い刺激を与えます。

5 週に2日は休肝日を

毎日お酒を飲んでいると肝臓に負担がかかります。また胃腸などの粘膜も荒れてきます。週に2日程度休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。



6 定期的に健診、検診を

肝臓は沈黙の臓器。毎年健康診断で肝臓の機能を調べましょう。胃内視鏡や、大腸がん、乳がん検診もおすすです。

出典:「eヘルスネット」(厚生労働省)

Smile Niigata Health Navi 2024年・冬