

大和市

健康づくり

料理レシピ集

「おいしく たのしく 健康に」



大和市食生活改善推進協議会

大和市 健康づくり推進課

目 次

1. 大和市食生活改善推進員養成講座…1
2. 大和市食生活改善推進協議会の活動紹介…2
3. 正しい調味料の計量方法…3

4. 健康づくり料理レシピ（35種類）

減ら脂Naさい
増やしな菜の
食事づくり

- 主菜（主菜—1）油揚げの鶏ひき肉巻き…4
（主菜—2）ビーフン入りしゅうまい…5
（主菜—3）ぶり大根…6
（主菜—4）鯖のひとくちソテー（カレー風味）…6

- 副菜（副菜—1）ほうれん草の白和え…7
（副菜—2）野菜のお楽しみ蒸し…8
（副菜—3）なすとオクラのナムル…9
（副菜—4）ちりめんじゃこのガーリック炒め…9
（副菜—5）レタスとりんごのサラダ…10
（副菜—6）ひじきと大豆のいため煮…10

- 副菜（汁物—1）わかめとレタスのスープ…11
（汁物—2）もずくのかき玉汁…11
（汁物—3）れんこんのスープ…12
（汁物—4）雷汁…12

- デザート（デザート—1）とろお〜りミルクのデザート…13
（デザート—2）フルーツラッシー…13
（デザート—3）抹茶ミルク寒天…14
（デザート—4）豆腐団子のはちみつがけ…14

- 皮から手作りレシピ 1. 肉まん…15
2. ナン…16
3. ぎょうざ…17

- 手打ちうどん 3色（白・赤：にんじん・緑：こまつな）…18
けんちん汁…18

地場産物を使ったレシピ 【主菜】野菜と豆いっぱいハンバーグ…19

【一食 500kcal代 ヘルシーメニュー】

1. あんかけ豆腐ハンバーグ、こまつなと油揚げの磯辺あえ、わかめスープ…20
2. さけの中華蒸し、もやしの信田巻き、変わりしんじょう汁…22
3. 高野豆腐のいんろう煮、さわやかヨーグトサラダ、きのこ味噌汁…24

1. 大和市食生活改善推進員養成講座

- 【目的】 地域における食生活改善活動及び組織的な活動の推進を図るため、食生活改善指導者の養成をする
- 【対象者】 大和市に居住し、食生活改善推進員としてボランティア活動を実践する熱意のある市民
- 【内容】 食生活改善、運動習慣の確立及び公衆衛生等に関する講義と調理技術向上のための調理実習
(講義10回・調理実習5回)
- 【期間】 同一受講者に対して、年間15回
(5月～3月の期間に月1～2回開催。8月は休講)
- 【実施主体】 大和市 健康づくり推進課
- 【募集】 広報やまと4月15号・タウン誌等で毎年募集

※食生活改善推進員
(愛称：ヘルスマイト)

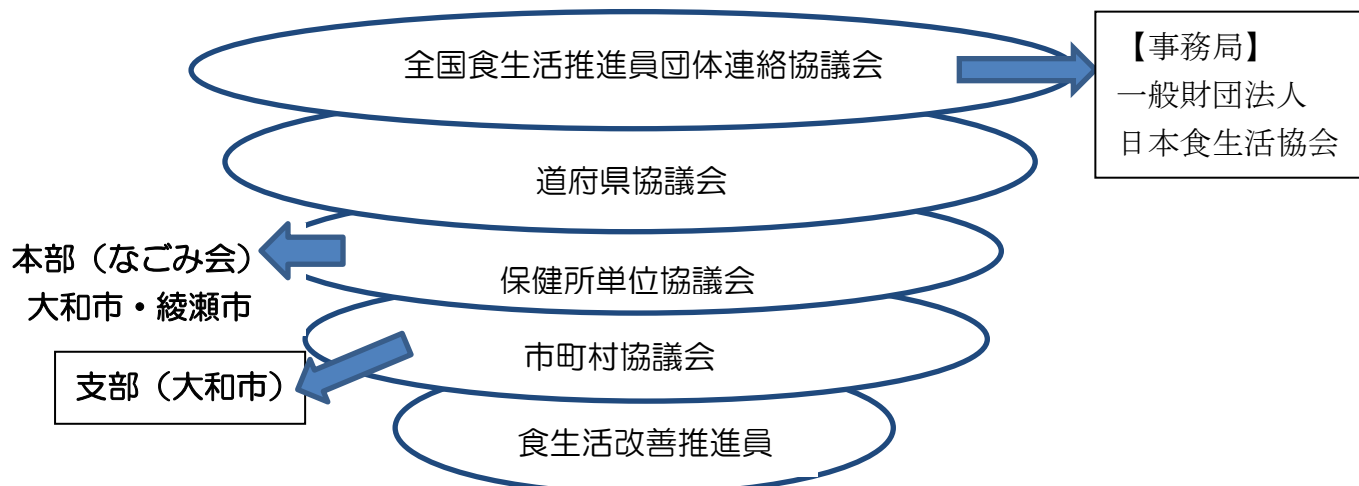
大和市食生活改善推進員養成講座修了者



《地域のボランティア団体》
大和市食生活改善推進協議会
(大和市食生活改善推進員＝ヘルスマイト)

【大和市食生活改善推進協議会】 食生活改善推進協議会は、全国組織です。

スローガン 「私達の健康は私達の手で」



2. 大和市食生活改善推進協議会の活動紹介

【設 立】 昭和40年6月1日

【会員数】 114名（平成26年4月1日現在）

【組 織】 会長1名 副会長1名 書記2名（本部、支部） 会計2名（本部、支部）
地区委員（北部、中央部、南部各1名）
広報部（北部、中央部、南部各1名）
献立部（北部、中央部、南部各1名）

【目 標】 ①健康づくり事業の推進
②生活習慣病予防のために多様な食品で栄養のバランスを考えた食生活の普及
③よい食習慣は幼児期からの推進活動
④地場産物を使った食文化の伝承の普及活動
⑤高齢者に心豊かな食事の普及
⑥食べ物を大切に上手な活用を、生ごみを少なく環境浄化に努める

【内 容】

◆大和市における事業

1、委託事業

各地区健康づくり料理教室

- ・男性料理 ・親子料理
- ・プレママ、パパクッキング
- ・健康普及員との共催料理教室

2、協力事業

- ① 夏休み子ども料理教室
- ② 地場産物を使った親子料理教室
- ③ 独り暮らし高齢者昼食会の食事作り
- ④ 男性の料理教室
- ⑤ 外国人のための料理教室
- ⑥ 母子会料理教室
- ⑦ みんなの消費生活展
- ⑧ 健康都市やまとフェア など

3、自主事業

- ・定例研修会 ・支部研修会
- ・生涯学習センターまつり
- ・ふれあい広場
- ・親子料理教室

◆他委託事業

○（一般財団）日本食生活協会事業・・・①おやこの食育教室
②男性のための料理教室

○神奈川県食連事業・・・かながわ健康プラン21講習会(第2次)
(県健康福祉部 健康増進課)

3. 正しい調味料の計量方法

【計量スプーンの容量】
大さじ1杯 (15ml)



小さじ1杯 (5ml)



【計量カップの容量】 200ml

調味料は正確に

量りましょう。

【計量スプーン・カップの計量】

粉もの：すりきり1杯ではかる

(スプーン1/2杯：1杯入れ半分とる)

液体：スプーン・カップに少し盛り上がる(表面張力)
こぼれないように注意する。

標準計量スプーン、計量カップによる重量表

(単位：g)

	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200 ml)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	236
みりん・みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
上白糖	3	9	130
油	4	12	180
マヨネーズ	4	12	190
かたくり粉	3	9	130
スキムミルク	2	6	90



野菜は一日350g食べよう！

「毎日フラスー皿の野菜」

大和市健康づくり料理レシピ集

(減ら脂 Na さい増やしな菜の食事づくり)

レシピ作成：大和市食生活改善推進員（ヘルスマイト）

編集発行：大和市健康づくり推進課