

めざせ健康あきる野21

チーム食生活レモンからの
おすすめレシピ総集編



春

夏

秋

冬

野菜をたっぷり食べられる！



令和2～3年度にかけて、チーム食生活レモンのメンバーからのアイデアを基に、あきる野市健康課で編集したものです。

春の野菜

SPRING

スナップえんどうの巻

スナップえんどうの春巻き



材料【10本分】1本分
エネルギー122kcal たんぱく質 3.7g 食塩相当量 0.4g

スナップえんどう	200g (20本)
キャベツ	100g
ハム	60g (4枚)
スライスチーズ	3~4枚 (60g)
春巻きの皮	10枚
水・小麦粉(のり用) 揚げ油	適量

<作り方>

- ① スナップえんどうは、すじを取ってゆで、冷めたら2つにさき、キャベツとハムは3cmの長さの千切りにする。チーズは1枚を包みやすい幅に切る。
- ② ①の具を10等分して下記のように包み、水と小麦粉で作った「のり」を塗って止め、油で揚げる。

※フライパンで油を引かず両面を焼く「焼き春巻き」(写真参照)もおすすめてです(この場合、のりは不要)。



①皮に具をのせる



②手前を具にかぶせ
ぎゅっとしめる



③左右を折りたたみ、の
りを塗る



④塗ったところを接着する

焼きたてパリパリ!
焼き春巻き



煮物の青みに

なすとスナップえんどうの煮物

<作り方>

なすは皮にすじを入れ、熱湯で下ゆでする。

すじをとったスナップえんどうとなすを

だしで煮て、うすくち

しょうゆで味付けをする。好みに赤唐辛子、七味唐辛子をかけていただきます。



季節の野菜をシンプルな味付けて

シンプルサラダ

<作り方>

ゆでたスナップえんどうと、水にさらした玉ねぎ、ハム、ゆで卵を飾る。レモン汁、

塩、オリーブオイル、マヨネーズなど好みの味付けでどうぞ。



にらの巻

桜エビ入りにら玉



材料【2人分】 エネルギー143kcal たんぱく質 10.3g 食塩相当量 0.5g

にら	100g	
桜エビ	10~15g	
A	溶き卵	2個分
	塩	ひとつまみ
	酒	小さじ1 (5g)
油	小さじ2 (8g)	

<作り方>

- ① にらは3cmの長さに切り、桜エビはぬらしたキッチンペーパーでふく。Aは、しっかり混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、にらと桜エビを炒め、Aを加えて、からめながら火を通す。

にらまんじゅう



材料【30個分】 1個分
エネルギー47kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.2g

にら(みじん切り) 100g	A	しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
豚ひき肉 300g		鶏ガラスープの素	小さじ1 (3g)
塩 小さじ1/2 (3g)		酒	大さじ1 (15g)
水 大さじ1 (15g)		おろししょうが	小さじ1
		片栗粉	大さじ1 (9g)
ごま油・水 適量		餃子の皮	30枚

<作り方>

- ① ボールに豚ひき肉と塩、水を加えてよく練り、にらを加えて混ぜる。
- ② Aを加えてよく混ぜ、30等分して餃子の皮で包む。(包み方は下記参照)
- ③ フライパンにごま油を入れ、包み面を下にして中火で焼き、途中で水を加えて蒸し焼きにして、火が通ったらフタを取り、裏返してさらに焼く。

包むのが苦手な方は、タネを置いて二つ折りにすればOK!



①皮のまわりに水をつけ、皮を裏返したその面の中央にタネを置き、たいらにする。

②ヒダをつけながら折りたたみ、一周して丸く形づくる。

にらがお買い得のときに

洗って、水気をとってフリージング



使い切れなかった「にら」の「保存中のおい」が気になる方はいませんか。洗ってしっかり水気を取り、使いやすい長さに切って保存容器に入れ、冷凍します。冷凍すると写真のようにパラパラとほぐれるので、必要な分だけ取り出し、炒め物やスープ類に使えます。「におい」も気にならず、いつでも使えて、とても便利です。

あきる野市の名産、

「のらぼう菜」は春が旬です！



のらぼう菜は、アブラナ科アブラナ属の西洋アブラナの一種です。

諸説ありますが、江戸時代には栽培され、天明・天保の飢饉のときにはこの野菜のおかげで多くの住民の命が救われたと言われています。

茎は太いが柔らかく、甘みがあります。おひたしや油炒めなど幅広い料理に使えます。

下ゆでなしでOK



ゆですに油で炒め、しらすを加えるだけでもおいしい！

おすすめ！ のらぼうのおやつピザ



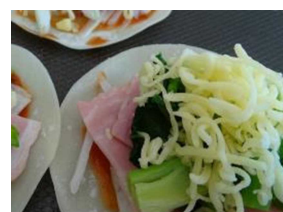
材料【10個分】 1個分

エネルギー99kcal たんぱく質 4.4g 食塩相当量 0.6g

餃子の皮	10枚
ピザソース	大さじ2 (36g)
のらぼう菜	100g
新玉ねぎ	中1/2個
ベーコン	50g
ピザ用チーズ	40g

<作り方>

- ① のらぼう菜は、ゆでて2cmの長さに切る。新玉ねぎは半分に切り、薄くスライスして、ベーコンは2cmの幅に切る。
- ② ホットプレートに餃子の皮を並べ、ピザソースを塗り①ののらぼう菜、新玉ねぎ、ベーコンをのせ、ピザ用チーズをのせる。皮がカリッとしてきたらフタをしてチーズを溶かす。



【のらぼう菜は、江戸東京野菜(※)に登録されています！】

あきる野市民ならきっと1度は食べたことがある「のらぼう菜」。早いと11月頃からハウスものが出始め、2月に露地ものが並び、3月に最盛期を迎えます。

のらぼう菜は市内で広く栽培されますが、五日市のらぼう部会では原種を守り、交雑を防ぐため、五日市地区の山間部で採種を厳重に管理、種は部会の生産者のみ。栽培方法も細かく決められているそうです。

(※)江戸期から始まる東京の野菜文化を継承するとともに、種苗の大半が自給又は近隣の種苗商により確保されていた昭和40年頃までの在来種又は在来の栽培法等に由来する野菜のこと。練馬ダイコン、東京ウド、奥多摩ワサビなど50種の登録があります。



キャベツの巻

キャベツの塩昆布あえ



食べやすい大きさに切ったキャベツを食品用のポリ袋に入れ、塩昆布、鰹節を加えてよくもみます。



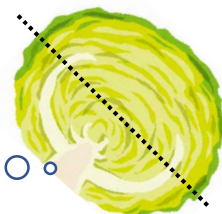
春キャベツは柔らかい！
千切りキャベツだけでは
もったいない！

キャベツとわかめのサラダ



一口大に切ったキャベツと水で戻したわかめをさっと湯通しし、マヨネーズとしょうゆで和えて白ごまをふります。

横半分に切ったら上部は
生食で、下部は煮込みに



ポトフ



キャベツは大きく切って、にんじん、じゃがいも、玉ねぎなどの野菜と豚肉やベーコンなどと一緒に煮込みます。

キャベツをまるごと使い切るアイデア

★キャベツの固いところや芯は、ゆでて使うといい！

ゆでると甘みがでるので芯はみじん切りにして餃子の具などに使えます。

★用途別に千切り、ざく切りなどにしておくと便利！

まとめて切って保存しておくと、時短になります。

★薄味で調理しておくと付け合わせに役に立つ！

お酢と少量の砂糖、塩と合わせておくと、サラダや和え物がすぐに作れます。



【あきる野産の野菜 について、調べてみました】

売り上げ額 (秋川ファーマーズセンター) 1位:トマト 2位:とうもろこし
(五日市ファーマーズセンターあいな) 1位:きゅうり 2位:トマト

作付け面積 1位:とうもろこし(29.6ha) 2位:じゃがいも(15.5ha)
※東京ドーム約4.6ha

夏の野菜

SUMMER

なすの巻

おしゃれ焼きなす



材料【2人分】 1人分
エネルギー265kcal たんぱく質 10.3g 食塩相当量 1.5g

なす	3個 (240g)	卵	2個 (100g)
油	大さじ1・1/2 (18g)	ねぎ	30g (5cm)
ミニトマト	100g (10個)	しょうが	25g
油	大さじ1/2 (6g)	しょうゆ	大さじ1 (18g)
		さとう	大さじ1/4 (2g)

<作り方>

- ① なすはへたをとり1cmの輪切りにして、油大さじ1・1/2をしいたフライパンに入れてフタをし、中火で柔らかくなるまで両面を焼き、取り出す。
- ② 溶いた卵にみじん切りにしたねぎ、しょうが、しょうゆ、さとうを加える。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を加えて熱し、半分に切ったミニトマトを炒め、②を入れて炒り卵状にする。
- ④ ①を皿の周りに並べ、真ん中に③を盛り、なすと炒り卵を合わせて食べる。



なすを縦切りにして、同様に焼いてもOK

なすと豚肉の甘味噌炒め



材料【2人分】 1人分
エネルギー386kcal たんぱく質 18.5g 食塩相当量 2.0g

なす	3個 (240g)		
油	大さじ2 (24g)	甘みそだれ	
ピーマン	3個 (90g)	A	みそ 大さじ1・1/2 (27g) みりん大さじ2 (36g)
しょうが	20g		
豚薄切り肉	150g		
小麦粉	小さじ2 (6g)		

<作り方>

- ① なすはへたをとり縦4つ切りにして長ければ横半分に切り、油を入れたフライパンに並べてフタをし、中火で時々転がしながら3~4分焼く。
 - ② 一口大に切ったピーマン、薄切りにしたしょうが、一口大に切って小麦粉をまぶした肉を①に加えてさらに炒め、肉に火が通ったら合わせておいたAを加えて炒める。
- ※ 好みで一味唐辛子・七味唐辛子をふる。

なすとオクラの麻婆炒め



材料【2人分】	1人分	エネルギー251kcal	たんぱく質 15.9g	食塩相当量 1.2g
なす	2本 (160g)	合わせ調味料		
片栗粉	大さじ1 (9g)	A	酒	大さじ1 (15g)
オクラ	4本 (40g)		さとう	小さじ1 (3g)
豚挽き肉	150g		みそ	大さじ1 (18g)
水	100g		おろしにんにく	小さじ1 (5g)

<作り方>

- ① なすはへたをとり小さめの乱切りにしてポリ袋に片栗粉とともに入れてまぶす。
- ② フライパンに挽き肉を入れて中火で熱し、火が通ったら①、水を加えて炒め、フタをして火を通す。
- ③ へたをとって1cmに切ったオクラ、合わせておいたAを加えて1～2分混ぜ合わせる。
※ 好みでラー油をかける。

ゴーヤの巻

ゴーヤのきんぴら



材料【作りやすい分量】	3~4人分	エネルギー82kcal	たんぱく質 1.3g	食塩相当量 0.6g
ゴーヤ	1/2本 (100g)	しょうゆ	大さじ1 (18g)	
なす	2本 (100g)	みりん	大さじ1/2 (9g)	
ズッキーニ	1/2本 (100g)	さとう	小さじ1/2 (1.5g)	
油	大さじ2 (24g)	白ごま	小さじ1 (2g)	

<作り方>

- ① ゴーヤはへたを取って半分に切りタネとわたをとって3mmの厚みに切り、熱湯でさっとゆでる。
- ② なすとズッキーニはへたをとり縦半分に切って3mmの厚みに斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、①、②を加えて炒め、しんなりしたら調味料を加えてごまをふる。

ゴーヤチャンプルー みそ味

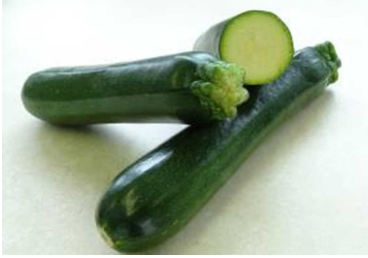


材料【2人分】	1人分	エネルギー314kcal	たんぱく質 20.7g	食塩相当量 0.9g
ゴーヤ	1本 (200g)	和風顆粒だし(無塩)	5g	
木綿豆腐	1/2丁 (150g)	酒	大さじ1 (15g)	
豚薄切り肉	100g	みそ	小さじ2 (12g)	
卵	1個 (50g)	さとう	小さじ1 (3g)	
油	大さじ1 (12g)			

<作り方>

- ① ゴーヤはへたを取って半分に切りタネとわたをとって2mmの斜め切りにして熱湯でさっとゆで、豚肉は一口大に切り、豆腐は2cm角に切る。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、肉を加えて火をとおす。
- ③ ゴーヤ、豆腐、顆粒だし、酒、みそ、さとうを加えて炒め合わせる。
- ④ 溶き卵を全体にまわしかけ火を通す。

ズッキーニは カボチャの仲間です



見た目はきゅうりのようですが、ズッキーニはかぼちゃの仲間。日本では1980年代ごろから食べられているようです。皮も柔らかいので皮ごと食べることができ、加熱調理だけでなく、薄切りにしてサラダやナムルにしても、おいしくいただけます。

おすすめ!

彩り野菜のグリル焼き

オリーブオイルと和風だしの
意外な組み合わせ!



材料【4人分】

1人分 エネルギー66kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量 0.5g

ズッキーニ	150g
なす	2個(160g)
トマト	200g(ミディサイズ2個※)
オリーブオイル	大さじ1~2(12~24g)
和風顆粒だし(無塩※)	5g
塩	小さじ1/3(2g)

※ トマトとミニトマトの中間的な大きさ

※ 食塩入りのだしを使う場合は、塩なしでOK

<作り方>

- ① ズッキーニ、なすはへたを取っては5mmの厚さの輪切り、トマトも5mmの厚さに切る。
- ② 耐熱容器に野菜を交互に並べ、オリーブオイル、顆粒だし、塩をふりかけてグリルで焦げ目がつくまで焼く。(電子レンジで加熱して、仕上げをオーブントースター、オーブンで焼いても可)

【とうもろこしは、あきる野市の名産品!】



夏になると、とうもろこしはトマトとともにファーマーズセンターにたくさん並びます。秋川ファーマーズセンターでは、自宅用のほか、配送目的での購入も大変多く、時間帯によっては配送手続きに行列ができるほどです。

食べ頃は6月~7月。ひとつひとつの粒が大きく、甘みも強くて種類も豊富。1番大きいサイズは、550g/本以上。全国基準の2Lサイズ(380g/本)と比較すると、あきる野産はとても大きいのが特徴です。

秋川ファーマーズセンターでは、毎年7月第1週目の土日に「とうもろこしまつり」を開催しています。新型コロナウイルス感染症の関係で、開催を延期・中止する場合がありますため、詳細は秋川ファーマーズセンター(Tel:042-559-1600)へ直接お問い合わせください。

秋の野菜

きのこの巻

まいたけと豚肉の卵とし



材料【2人分】 1人分：エネルギー109kcal たんぱく質12.0g 食塩相当量0.8g

まいたけ	1/2パック (40g)
豚肩ロース	60g
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ2 (12g)
水	大さじ2 (30g)
卵	2個 (100g)
青ねぎ	少々

<作り方>

- ① フライパンにめんつゆと水、一口大に切った豚肉を入れて中火にかけ、五分どおり火をとおす。
- ② まいたけを加え、フタをして中火で火をとおし、溶き卵を回しかけて再度フタをする。
- ③ 卵が好みの固さになるまで火をとおし皿に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。

きのこにんじんのきんぴら



材料【2人分】 1人分：エネルギー89kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量0.7g

にんじん	1/3本 (60g)	A	酒	大さじ1 (15g)
まいたけ	1パック (80g)		砂糖	小さじ1 (3g)
しめじ	1パック (80g)		しょうゆ	小さじ1 (6g)
ごま油	小さじ2 (8g)		オイスターソース	小さじ1 (6g)
白ごま	小さじ1 (2g)			

<作り方>

- ① にんじんは太めの3cmの長さのせん切りにし、きのこはほぐす。
- ② フライパンにごま油を入れてにんじんを炒め、しんなりしたらきのこを入れて炒める。
- ③ Aを加えてさらに炒め、火をとめて白ごまをふる。

きのこのピリ辛煮



冷奴のしょうゆの代わりに

<作り方>

- ① しいたけは、石づきを切り落として1cmの厚さに切り、残りのきのこは根元を切り落とし、半分に切ってほぐす。
 - ② 耐熱容器に水とA、きのこを加えラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ※ 保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。冷奴やたたき山芋にのせたり、素麺、冷やしうどん、そばの具にも使えます。

材料【作りやすい分量】

1人分：エネルギー33kcal たんぱく質2.3g 食塩相当量2.0g

しめじ	合計で200g	A	赤唐辛子（輪切り）	少々
まいたけ			しょうゆ	大さじ3（54g）
えのきだけ			酒	大さじ1（15g）
生しいたけ			みりん	大さじ1（18g）
水	大さじ4（60g）			



里芋の巻

里芋の簡単煮



<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、鍋に入れ、だし汁とAを加えて中火で加熱する。
 - ② 沸騰したら落とし蓋をして火を弱め、芋が柔らかくなり、煮汁が少なくなるまで20～25分煮る。
- ※ 「簡単煮」とは皮をむいたあと、塩もみやゆでこぼしなどをしないで、煮汁で直接煮る方法です。

材料【4人分】 1人分：エネルギー65kcal たんぱく質1.4g 食塩相当量0.7g

里芋	300g（正味）	A	酒	小さじ2強（11g）
だし汁	150g		砂糖	小さじ2強（7g）
			醤油	大さじ1（18g）
			みりん	小さじ2強（14g）

里芋ごはん



<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、1口大に切る。
- ② 米3合の水加減にして、①、ちりめんじゃこ、しょうゆを加えて炊く。
- ③ 塩蔵わかめを水で戻し、食べやすい大きさに切って、炊けたご飯に混ぜる。

材料【作りやすい分量】6～7人分

1人分（7等分の場合）：エネルギー256kcal たんぱく質6.3g 食塩相当量0.8g

米	3合
里芋	300g（正味）
ちりめんじゃこ	30g
塩蔵わかめ	30g
しょうゆ	大さじ1（18g）

一年中食卓にのぼるブロッコリーは
寒い時期がおすすめです



ブロッコリーはヨーロッパで生まれ、明治の始めに日本に入ってきたものの、普及しませんでした。しかし、近年になって、緑黄色野菜の需要が増えるとともに家庭に普及し、よく見る野菜となりました。栽培が簡単で夏、秋、春播き栽培があり、カルシウム、葉酸、ビタミンA、Cなどが多く含まれる、ほぼ1年中とれる野菜です。

おすすめ! ブロッコリーときのこの炒めもの



材料【2人分】 1人分：エネルギー364kcal たんぱく質10.3g 食塩相当量2.3g

ブロッコリー	200g	A	酒	大さじ1 (15g)
ぶなしめじ	200g		砂糖	大さじ1 (9g)
しょうが(みじん切り)	大さじ1 (15g)		しょうゆ	小さじ2 (12g)
油	大さじ2 (24g)		ごま油	少々
ミニウインナー			塩	少々
ソーセージ	6本		こしょう	少々
油	小さじ1/2 (2g)			

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、芯も皮をむいて斜め薄切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② ソーセージは斜め半分に切り、包丁で×印の切れ目を入れ、フライパンに小さじ1/2の油を熱し、ソーセージの切れ目が開くまで炒めて取り出す。
- ③ 油大さじ2を加え、しょうがとブロッコリーを炒め、火が通ったらしめじ、Aを加える。しめじがしんなりしたらソーセージを戻し入れ軽く混ぜる。

【ファーマーズセンターに行ってみよう】

ファーマーズセンターでは、**あきる野産の野菜を使った商品**が購入できます。

- ・しょうが入りドレッシング
- ・とうもろこしを使った焼酎
- ・のらぼう入りフリーズドライのインスタントみそ汁

※こちらの情報は、令和4年7月時点のものです。



【JAあきがわ、農産物直売場の情報はこちら】

JAあきがわ トップページ <http://www.ja-akigawa.or.jp/index.html>

のらぼう菜、スイートコーンの歴史や豆知識、レシピなどの情報が沢山掲載されています。

- ★ <http://www.ja-akigawa.or.jp/norabouna.html> (のらぼう菜)
- ★ <http://www.ja-akigawa.or.jp/corn.html> (スイートコーン)

冬の野菜

WINTER

白菜と大根は1株・1本買うと食べきれない！

白菜の巻

白菜とベーコンのあんかけ



材料【2人分】

1人分：エネルギー194kcal たんぱく質6g 食塩相当量1.3g

白菜	200g (3枚)	
ベーコン (厚さ5mm)	60g (2枚)	
干しいたけ	小6個 (12g)	
オリーブ油	小さじ1 (4g)	
A	酒	大さじ2 (30g)
	砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
	水 (しいたけのもどし汁と合わせて)	200ml
	鶏ガラスープの素	小さじ1 (2.5g)
塩	ふたつまみ	
片栗粉	小さじ1~2 (3~6g)	
水	大さじ1 (15g)	
こしょう	適量	

<作り方>

- ① 干しいたけは水でもどし、2等分にする。(もどし汁は使用する)
- ② ベーコンは2cmの幅に切り、白菜は芯の部分を3cmの長さのそぎ切りにし、葉の部分はざく切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ベーコンを炒めて取り出し、続けて白菜の芯、干しいたけを炒めてAを加えて沸騰させ、中火で白菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 白菜の葉の部分、ベーコンを加え、白菜の葉がしんなりしたら、片栗粉を水で溶き、火を強めたところに加えて混ぜ合わせ、全体にとろみをつける。

白菜といえばこのメニューが定番 白菜と豚肉のミルフィーユ鍋 (重ね蒸し)



白菜のミルフィーユ鍋

メンバーの多くがおすすめしている、白菜の重ね蒸し。豚バラ肉と白菜を交互にはさんで鍋の高さに切り、鍋に立ててスープを加えて蒸します。味付けはしょうゆ、味噌、コンソメとお好みでどうぞ。肉団子の生地を白菜で包んで煮込めば「ロール白菜」にもなります。オレンジ白菜でつくるときれいですよ。



オレンジ白菜

大根の巻

大根と豚肉の炒め煮



材料【2人分】

1人分：エネルギー159kcal たんぱく質 13.7g 食塩相当量 1.4g

大根	250g (1/3本)	
豚肉 (切り落とし)	120g	
油	小さじ2 (8g)	
しょうが	10g	
A	かつお顆粒だし (無塩)	小さじ1弱 (2.5g)
	水	100ml
	さとう	大さじ1 (9g)
	しょうゆ	大さじ1 (18g)

<作り方>

- ① 大根は5mmの厚さで4cm長さの短冊切り、豚肉は一口大に切る。しょうがは皮つきのまま千切りにする。(飾り用に少量とっておく)
- ② フライパンに油を中火で熱し、大根を加えてしんなりしたら、豚肉としょうがを加えてさらに炒め、Aを加える。
- ③ 沸騰したら弱火にし、煮汁がほぼなくなるまで3~4分煮る。盛り付けたら、①で残しておいた千切りしょうがを飾る。

こんな食べ方もあります

はんなま 半生干し大根をつくってみよう

スライスして広げる

干す (1日~2日)

半生の干し上がり

さらに干したものが、切り干し大根



24時間くらいで大根は1/4~1/2量になります。

半生干し大根と豚肉の炒め煮

材料【2人分】

生干し大根	50g (生で200g)
豚肉 (切り落とし)	50g
油揚げ	60g (1枚)
しめじ	50g
水	200ml
めんつゆ/3倍濃縮	大さじ1・1/2 (22g)
みりん	大さじ1 (18g)
ごま油	大さじ1 (12g)

1人分：エネルギー299kcal たんぱく質 13.1g 食塩相当量 1.6g

作り方

- ① フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉としめじを炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、干し大根、油揚げを入れて炒め、調味料を加えて煮る。
- ③ 器に盛って、白ごまや青のり (分量外) をかける。

※ 豚肉の代わりにしらすでもおいしい!



地域で食べられている野菜「芋がら」をご存じですか

「芋がら」は食物繊維・カルシウムが豊富な
便利な乾物です



芋がらは水でもどしてゆでてから適宜切って
使います。炒め物、和え物、汁物などにどうぞ。

芋がらって何？太い切り干し大根？と言う人も多いのが
左の写真の芋がらです。

「芋がら」の正体は、ハツ頭などの芋類の^{ようへい}葉柄（茎の部
分）で、皮をむいて乾燥させたものです。

生の状態のものは、「ずいき」と呼ばれ、茹でて皮をむい
て同じように料理します。

郷土料理にも芋がらやずいきを使用したものはいくつか
あり、山形の「納豆汁」や京都の「ずいきの炊いたん」
などがあります。

めざせ健康あきる野21 チーム食生活 レモンとは？

あきる野市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21（第二次）」に基づき、「栄養、食生活を推進する」ことを目的に、市民と行政が協働して取り組んでいる活動班です。

市民の皆さんが、健康を考えたバランスのよい食生活を実践することを目標にして、主食・主菜・副菜がそろった食事、野菜、食塩（適塩・減塩）、朝食を当面のテーマとして楽しく活動しています。

メンバーの生の声です～

市ホームページに、家庭で
できる健康づくりや、野菜の
ことなどを載せています！
ぜひ見てね。

チーム食生活レモン



免疫力アップには、
食事が大切だと思った

バランスよく食べる
ことがやっぱり大切！

「チーム食生活レモン」キャラクター

令和4年8月

事務局：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係
〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183（直通）

