

# 食育ネットワーク会議 パネル展示

毎月19日は「食育の日」です。

啓発のため、各関係機関の令和7年度のいろいろな取り組みを、丸亀市立中央図書館で展示しています。

(展示期間：令和8年7月1日～7月30日)





図書館へお越しの際は、ぜひご覧ください。

## 野菜千らし

### 野菜不足はあときゅうり1本



H26・夏号 (R8改訂)

1本100gくらいだよ！

香川県民ひとり1日あたりの野菜摂取量は、245g  
<令和4年国民健康・栄養調査より>  
 1日に必要な野菜の量350gにあと **約100g** 不足しています。

---

### 体の中からひんやり

きゅうりは、体を冷やす夏野菜です。  
 食べると、水分が少しずつ体に取り込まれ、体をゆっくり冷やす効果があります。  
**「アイスー！」のその前に冷やしたきゅうりを！**

---

きゅうりは95%以上が水分で、カリウムやビタミンC、食物繊維以外にはそれほど栄養素は多くありません。もちろん低カロリー野菜です。

---

生のまま食べることが多いのですが、火を通すとまた違った味わいがあります。地域によっては味噌汁の具にするところもあるようです。裏面に「煮る」「炒める」レシピを紹介しています。ぜひ1度お試しください。

健康やまがめ21 食生活・歯と口の健康グループ(丸亀市健康課)

#### 和える

**きゅうりと竹輪の梅肉和え** (1人分: エネルギー82kcal 塩分0.8g)

(作り方)

- きゅうりはめん棒でたたき、一口大の乱切りにする。人参は長さ3cmの半切り、竹輪は幅2mmの薄切りにする。
- ①をボールに入れた②を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間はどろかせて、最後に白ごまを振る。

**梅肉でさっぱりと食べられる一品。  
 すりおろしにんにくでパンチを加えてもOK!**

#### 炒める

**きゅうりとわかめの炒め物** (1人分: エネルギー49kcal 塩分0.5g)

(作り方)

- わかめは一口大に切り、きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種をくり抜く5mm幅に切る。しめじはむき身を取り除いて小房に分ける。
- フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくとおろし生葉を加え、香りが出たら①を入れて炒める。
- 全体に油が回ったら②を加えてこしょうをふり炒め合わせる。
- 器に盛り付け、白ごまをふる。

**ビタミン・カルシウムも多くとれる一品。  
 一緒にお肉を炒めてもおいしい!**

---

#### 煮る

**きゅうりと油揚げの煮物** (1人分: エネルギー34kcal 塩分0.9g)

(作り方)

- きゅうりはピーラーで皮をむき、大きめの乱切りにする。油揚げは短冊切りにする。しょうがはせん切りにする。
- 鍋にきゅうりと油揚げ、めんつゆ、砂糖、だしを入れてひと煮立ちさせる。酒蒸したら中火で2分煮込み、ふたをして弱火で5分煮る。
- しょうがを加えて火を止める。

**きゅうりの火を通す時間は好みで！短時間でしゃっきりでも、ゆっくり煮てやわらかく仕上げてもOK！夏は冷たく冷やしてもいいです。唐辛子を入れてピリ辛にしてもいい!**

**きゅうりは、もろみで丸く切って、色んな食べ方ができるんだね。ばくもやってみよう！**

健康やまがめ21 食生活・歯と口の健康グループ