

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 ちょいしお

市民の皆様に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 ちょいしおメニュー”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（中央区西堀前通6）
- ・禅ZEN（中央区西堀通6）
- ・トラットリア アズーリ（中央区東堀前通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（中央区西堀前通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 ちよいと

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

- 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。
- 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。
- 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)

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

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!!

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を抑えられるため、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