



# ふじみ野市元気・健康メニュー

今回の栄養素

カリウム



## レシピ紹介

### ～トマト缶で作るミネストローネ～

### 【野菜充実メニュー】

#### ～材料（4人前）～

- ・たまねぎ 大きめ1/2個
- ・にんじん 1/2個
- ・キャベツ 大きめ3枚
- ・ハーフベーコン 4枚
- ・にんにくチューブ 2cm
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・トマト缶 1缶（400g）
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・水 600ml
- ・塩 2g



#### 【1人分あたり】

エネルギー	76kcal	炭水化物	12.7g
たんぱく質	3.2g	食塩相当量	1.3g
脂質	2.1g		

#### ～レシピ～

- ①たまねぎとにんじんは皮をおき、キャベツはよく洗ってから、7mm角程度に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②大きめの鍋にオリーブオイルとにんにくチューブを入れ、火にかける。少し温まってからにんじん→たまねぎ→キャベツ・ベーコンの順で柔らかくなるまで炒める。
- ③トマト缶と顆粒コンソメ、水、塩を加えひと煮立ちさせて完成。



市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！  
詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター  
地域健康支援係



#### 栄養ワンポイントコーナー



カリウムはナトリウム（塩分）の尿中排泄を促す働きがあり、血圧を下げたり、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。しかし、腎機能の低下で医師から「カリウム制限」の指示がある場合には、かかりつけ医に相談の上、摂取するようにしてください。また、スープにすることで溶けだした野菜の栄養までしっかり摂ることができます。

## 野菜の種類～淡色野菜～

1日の目標  
230g

野菜は淡色野菜と緑黄色野菜に分けられます。淡色野菜は緑黄色野菜以外の野菜のことをいい、切ったときの中身で判断することができます。

### 淡色野菜の効果

淡色野菜はミネラルやビタミン、食物繊維を多く含む野菜が多いです。むくみや便秘の改善などに効果があります。

### 淡色野菜の種類



キュウリやナスは切った中身の色が薄いので淡色野菜の仲間です

## 野菜の種類～緑黄色野菜～

1日の目標  
120g

緑黄色野菜とは可食部100gあたりに、β-カロテンが600μg以上の野菜のことです。

### 緑黄色野菜の種類



### 緑黄色野菜の効果

緑黄色野菜はビタミンCやβ-カロテンが豊富な野菜が多く、免疫機能の維持や粘膜の健康の維持する働きがあります