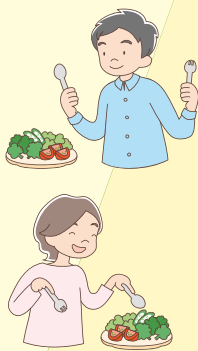


健康づくりのための食生活

健康づくりは、まず食生活の改善が大事。東三河エリアには野菜をはじめ、ヘルシーで栄養たっぷりの食材が豊富にあります。食物繊維の摂取や、塩分控えめ、脂質控えめなど、健康づくりに役立つ美味しいレシピをご紹介します。ご家庭での食事に是非摂り入れてみましょう。

栄養バランスのとれた食事で生活習慣病を予防しましょう

働き世代は、仕事や日々の暮らしに追われ健康管理を怠りがち。また、外食や飲酒量にも気をつけたいところ。健康な身体づくりには毎日の生活習慣の積み重ねが大切です。将来の健康寿命を延ばすためにも、栄養バランスのとれた食事を心掛けることで、生活習慣病を予防しましょう。



野菜を食べて健康に！ 1日350g以上を目指しましょう

野菜には体調を整える栄養価がたくさん含まれています。愛知県は全国的にも野菜の摂取量が少なく、国が推奨する1日あたりの野菜摂取必要量の350gに100gほど足りていません。野菜は、ビタミンやミネラル類・食物繊維などの栄養価を十分に摂ることができます。野菜は工夫次第で、さまざまな料理に活用できる万能食材です。

～東三河は農業王国。地元の食材で健康づくり～

東三河の主な農水産物



産出額*
全国
1位

キャベツ

胃の粘膜を守り
胃腸の調子を整える
ビタミンUが豊富！



産出額*
全国
1位

しそ(大葉)

抗酸化力が高く、
強い紫外線から体や肌を
守る緑黄色野菜



生産量
全国トップ
クラス

アサリ

不足しがちなカルシウム、
カリウム、亜鉛、鉄などの
ミネラルがたっぷり！



生産量
全国トップ
クラス

養殖アユ

ビタミンB1やタウリンも
豊富で疲労回復や夏バテ
防止対策にも効果的



トマト

リコピンをはじめ、
ビタミンやミネラルなど
健康に良い栄養価が
豊富



ブロッコリー

緑黄色野菜の王様と
言われるほど栄養価が高く、
植物性のたんぱく質も
多く含む



みかん

たっぷりのビタミンCで
風邪の予防や
肌の健康をサポート



柿

βカロテンや
ビタミンCが豊富で
抗酸化力が高い。



豚・肉用牛

筋肉や臓器を作る栄養価で
特に大切な必須アミノ酸を
含む良質なたんぱく質が
豊富。



産出額*
全国
1位

うずら卵

鶏卵よりビタミン、
鉄分、葉酸が豊富に含まれ、
小さくても栄養価は
満点



メヒカリなど深海魚

DHAが豊富で血中の
中性脂肪やコレステロールを
抑制し、高脂血症や
高血圧を予防



うなぎ

皮膚や粘膜、目の健康の
維持に欠かせない
ビタミンAが豊富



絹姫サーモン

老化予防効果に期待が
できる抗酸化力の高い
アスタキサンチンを含
む



チョウザメ

良質のたんぱく質や
必須アミノ酸が豊富



生産量
全国
1位

エディブルフラワー

見た目の美しさ
だけではなくビタミンCなど
栄養価も豊富

※県全体の全国順位及び、東三河地域の県内シェアから推定

スーパー、飲食店、道の駅・産地直売所で
地元農水産物を味わったり、購入することができます。

道の駅とよはし

豊橋市東七根町字一の沢113-2
TEL.0532-21-3500

道の駅鳳来三河三石

新城市下吉田字田中106-1
TEL.0536-34-0139

道の駅つくで手作り村

新城市作手清岳字ナガラミ10-2
TEL.0536-37-2772

道の駅もつくる新城

新城市八束穂字五反田329-7
TEL.0536-24-3005

道の駅田原めっくんはうす

田原市東赤石5-74
TEL.0531-23-2525

道の駅あかばねロコステーション

田原市赤羽根町大西32-4
TEL.0531-45-5088

道の駅つぐ高原グリーンパーク

北設楽郡設楽町津具字東山2-156
TEL.0536-83-2344

道の駅アグリステーションなぐら

北設楽郡設楽町西納庫字森田32
TEL.0536-65-0888

道の駅豊根グリーンポート宮嶋

北設楽郡豊根村大字坂字場字宮ノ嶋29-3
TEL.0536-87-2009

道の駅したら

北設楽郡設楽町清崎中田字17番地7
TEL.0536-63-0120

おいしく！
ヘルシー！

東三河健康づくりレシピ



料理動画

野菜たっぷりドライカレー

野菜たっぷりドライカレー

材料(4人分)

合いびき肉(牛:豚=5:5) 400g
(豊橋市・豊川市・田原市・新城市・設楽町)
オリーブ油 大さじ1
ニンニク 1片
ショウガ 1かけ
ニンジン 1/2本
たまねぎ(豊橋市) 1/2個
ピーマン 3個
トマト(豊橋市・豊川市・田原市・新城市・設楽町) 2個
もち麦入りご飯 適量
塩・コショウ 各適量
「トマトケチャップ」 大さじ3
A カレー粉 大さじ1.5
L オイスターソース 小さじ2

作り方

- ニンニク、ショウガ、ニンジン、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。トマトは角切りにする。
- フライパンにオリーブ油をひき、ニンニク、ショウガを香り立つまで炒める。
- ひき肉、野菜をすべて入れて、炒め合わせる。
- 野菜に火が通ったらAを入れ水分がなくなるまで炒め、塩、コショウで味を調える。
- もち麦入りご飯を器に盛り、④をかける。

しいたけとミニトマトの大葉マリネ

材料(4人分)

しいたけ(豊根村) 4個
ミニトマト(豊橋市・田原市) 9個
大葉(豊橋市・豊川市・田原市) 5枚
オリーブ油 大さじ3
レモン汁 大さじ2
塩・黒コショウ 各適量

作り方

さっとゆでて半分に切ったしいたけ、湯むきしたミニトマト、千切りにした大葉にマリネ液を加えて漬ける。

紫キャベツとうずらたまごのピクルス

材料(4人分)

紫キャベツ 80g
うずら卵(豊橋市・田原市) 5個
白ワインビネガー 60ml
砂糖 大さじ2
クミンシード 小さじ1/2
水 60ml
塩 適量

作り方

鍋にマリネ液を入れて沸かし、冷めたら紫キャベツ(1cm角)、うずらのゆで卵を入れてひと晩漬ける。

忙しいあなたにも
栄養バランスバッチリメニュー



※イメージ写真

エネルギー 937kcal
野菜量 222g
塩分 3.2g
※一人あたり

健康Point!

食べる漢方薬と言われているスパイスと野菜が入ったカレーは、肝機能の働きを助けて消化を促し、食欲増進や抗酸化効果も期待できます！

いちごとブルーチーズのサラダ

材料(4人分)

いちご(豊橋市・豊川市・蒲都市・新城市・田原市) 8粒
ブルーチーズ 20g
クルミ 20g
ハチミツ 15g
黒コショウ 適量

いちごは、いちじく・柿でも代用可能です。

作り方

半分に切ったいちご、ブルーチーズ、はちみつ、クルミを混ぜ合わせ、黒コショウをふる。

ブロッコリーのレモンバター炒め

材料(4人分)

ブロッコリー(豊橋市・田原市) 1/2株
バター 20g
水 20ml
塩 適量
レモンの皮 1/2個分

作り方

フライパンにバターを溶かし、ひと口大に切ったブロッコリーを入れ、水を入れて蒸し焼きにする。塩で味を調え、レモンの皮をすりおろす。

東三河海の幸の華やか

かごもりちらし寿司

健康Point!

すし飯に茶葉を混ぜることで香りや風味、栄養価もアップします。魚介類には、DHAやEPAという脂質が含まれ、老化予防や脳の活性化効果が注目されています。

かごもりちらし寿司

材料(4人分)

お米(豊橋市・豊川市・新城市・設楽町) 2合
昆布 1枚(5cm四方)
茶葉(豊橋市・田原市・新城市・設楽町・東栄町) 大さじ2
いりごま 大さじ2
絹姫サーモン(設楽町) 200g
しらす(田原市) 80g
きゅうり(豊橋市) 1/4本
ラディッシュ(豊橋市) 1本
油 適量
すだち 1個
塩 適量
エディブルフラワー(豊橋市) 適量
F 米酢 大さじ3
A 砂糖 大さじ2
L 塩 小さじ1/3
F 卵(豊橋市・田原市) 2個
B 砂糖 小さじ2
しょう油 小さじ1
すだちは、かぼす・柚子でも代用可能です。

作り方

- 炊飯釜に洗った米、目盛りまでの水、昆布を入れて30分浸水する。
- 炊き上がった後、Aを入れて混ぜ、茶葉、いりごまを入れて混ぜながら冷ます。
- きゅうりは薄い輪切りにして塩をふり、しんなりしたら水けをとる。ラディッシュは薄切りにする。
- フライパンに油をひき、Bをよく混ぜて2〜3回に分けて流し入れ、薄焼き卵を作り細く切り、錦糸玉子を作る。
- 絹姫サーモンは1cm角に切る。
- 器に②を盛り、しらすをひき、③、④、⑤のをせ、エディブルフラワー、すだちを添える。塩をふり、すだちを絞っていただく。



※イメージ写真

あさりのおすまし

材料(4人分)

あさり(蒲都市・田原市) 12個
だし汁 500ml
薄口しょう油 小さじ1
酒・みりん 各少々
三つ葉 4本

あさは、はまぐり・しじみ・生青海苔やワカメでも代用可能です。

作り方

だし汁500ml、酒、みりん少々を加えあさりを入れ、あさが開いたら薄口しょう油を入れて三つ葉を添える。

みかんとキャベツの漬物

材料(4人分)

みかん(豊川市・田原市・蒲都市) 1個
キャベツ(豊橋市・田原市) 100g
塩昆布 4g
ごま油 小さじ1
塩 適量
しょうが(すりおろし) 少々
みかんは、柚子・きんかん・レモンでも代用可能です。

作り方

食べやすく切ったキャベツ、薄皮をむいたみかん、みかんの皮の千切りを塩昆布、塩、ごま油、しょうがのすりおろしを加えて時間をおく。

※()内の市町村は、市町村別地域産業資源一覧(令和元年9月)による



レシピ監修/料理研究家・栄養士 長田 紘
テレビ番組の料理コーナーやコメンテーターとして出演、食品メーカーや飲食店のレシピ開発、本や雑誌のフードコーディネーターとしても活躍中。2児の母親で食育にも注力し、InstagramやYouTubeでも食の情報を発信している。
著書「スーパーで買える「肉」を最高においしく食べる100の方法」(ダイヤモンド社刊)

この他にも、地元の特産品を使ったレシピがいっぱい!

\\ 東三河の食の魅力を詰め込んだレシピ集! //

穂っとネット
東三河
カラフルレシピ



クックパッド
東三河県庁の
公式キッチン



アスリートや健康に
\\ 関心の高い方へおすすめ! //

okumikawaAwake
メザム東三河

身体の内側から、
美しくなるための特選レシピ



愛知県東三河総局 企画調整部 企画調整課

〒440-8515 豊橋市八町通五丁目4 E-mail: higashimikawa@pref.aichi.lg.jp TEL. 0532-35-6100 (ダイヤルイン)