

おいさを、がまんしない。

2024 長野県

しあわせ  
G・OHAN  
キャンペーン

手軽で簡単！  
おいしく食べて  
カラダしあわせに！

主食・主菜  
副菜が  
揃った

野菜  
たっぷり

塩分  
控えめ

国保・後期高齢者医療制度の  
被保険者の方へ



おいさを、がまんしない  
☆☆☆

3つの星  
レシピブック



レシピ制作  
浜このみ

栄養監修  
上條治子  
(管理栄養士)

信州  
ACE  
プロジェクト

しあわせ  
信州

おいさを、がまんしない



# 3つの星 レシピブック

主食・主菜  
副菜が  
揃った

3つの星とは？

野菜  
たっぷり

塩分  
控えめ



カラダに優しく、  
おいさをがまんしない、  
「3つの星レシピ」を  
ぜひお試しください！

お塩は控えめが大事。  
でも、おいさをがまんしない。  
浜このみ

クッキングコーディネーター、フードジャーナリスト。  
NBS長野放送「土曜はこれダネッ!」、  
「ふるさとライブ」レギュラー出演。  
おいしい講演会(演題は多種多様)、イベント、企業、  
団体での料理教室、デモンストレーションなど開催。  
「このみのベジめし」(信濃毎日新聞社)等、著書多数。  
新聞、雑誌等でレシピを連載中。  
塩尻市出身、長野市在住。  
<http://hama-konomi.sun.bindcloud.jp>



塩分控えめで  
おいしい料理の  
ポイントを  
3つ  
ご紹介

POINT  
1

## 塩分の少ない食材・調味料を 活用しましょう

酢、柑橘、スパイス、ハーブ、はちみつ、マヨネーズなどを使い、  
本来の食材のおいさを引き出しましょう。

POINT  
2

## 汁物はだしをきかせましょう

昆布や削り節だけでなく、野菜から出るだしも利用して、  
汁物は野菜たっぷりの具沢山にしましょう。

POINT  
3

## そもそも、塩分が控え目の 料理で献立を考えましょう

塩分が高くておいしい料理でなく、そもそも、塩をあまり  
使わないおいしい料理もたくさんあります。自然の甘味を  
上手に使ったレシピでの献立を考えましょう。

# サラダ&デザート代わりに



recipe  
1

## ミニトマトのマリネ

■材料(2人分)

ミニトマト 10個

◎マリネ液(A)

メープルシロップ 大きじ1、

レモン汁 大きじ1

■作り方

①ミニトマトは皮に少し切り込みを入れ、沸騰した湯にさつとくぐらせて冷水に取り、皮をむく。

②保存容器に①を入れ、(A)をかけて混ぜ、冷蔵庫でしばらく冷やす。

### ワンポイントアドバイス

塩分ゼロでも驚きのおいしさです。サラダ、デザート、どちらでも満足のいくレシピです。常備菜として作り置きするといいですね。たくさん収穫できたミニトマトは生のまま皮付きで冷凍保存もできます。



このレシピは ▶ エネルギー60kcal / 塩分0g / 野菜量100g (1人分)

recipe  
2

## エノキたっぷりミニハンバーグ

### ワンポイント アドバイス

エノキタケからのだしが味の深さのポイント。レモンで味変もできます。最後の調味料がソース代わりですが、エノキタケのヌメリがとろりとした感じを出します。エノキタケと肉は同量が目安です。

#### ■材料（5人分、10個）

#### ◎ハンバーグの具

エノキタケ（1株）約200g

（石づきを切って、1cmの長さに切る）

豚ひき肉200g、卵1個、

缶詰のコーン50g、かたくり粉大さじ1、

こしょう適量

#### ◎ソースの調味料

しょうゆ、酒、みりん各大さじ1.5

ゴマ油大さじ1、レモン、

付け合せの野菜適宜

#### ■作り方

①ボウルにハンバーグの具をすべて入れてよくまぜ合わせたら、直径4cmくらいの円盤型にする（10個できるとよい）。

②フライパンにゴマ油を入れ、①のハンバーグを加えて、両面こんがり焼いたら弱火にし、ふたをして3〜4分焼く。

③肉に火が通ったら、ソースの調味料を入れて、ハンバーグにからませる。

レモンを絞って食べる。

このレシピは ▶ エネルギー173kcal / 塩分0.9g / 野菜量50g（1人分）



レモンをかけて、さわやかな味に

# 油代わりに マヨネーズで炒めて、 味に深みを



## recipe 3

### ニンジンとキノコの タラコいため

#### ■材料(3人分)

ニンジン 100g (5cm長さの千切り)、  
エリンギ 60g (5cm長さの細切り)、  
ピーマン 1個(可食分30g細切り)、  
タラコ 40g(皮を取る)、  
マヨネーズ 大さじ1、  
酒 大さじ1、コシヨウ 適量

#### ■作り方

- ① フライパンにマヨネーズ、ニンジン、エリンギを入れ、炒めながらからめる。
- ② 酒を入れてふたをして、弱火にして4〜5分加熱してニンジンを軟らかくする。途中でピーマンを加える。
- ③ ニンジンが軟らかくなったら、コシヨウ、タラコを加え、予熱で火を通す。

### ワンポイント アドバイス

マヨネーズは塩分も少なく、油代わりに使用するとこくが出て、一石二鳥。タラコの塩味を上手に活用して、調味料代わりに使いましょう。



このレシピは ▶ エネルギー71kcal / 塩分0.7g / 野菜量63g (1人分)

recipe  
4

## にんじんの炊き込みご飯

### ワンポイントアドバイス

オレンジ色の美しい炊き込みご飯になります。油やツナを入れることで、満足感が出ます。見た目の美しさでも食欲が増します。のり巻きやおにぎりにも適しています。



#### ■材料(5人分)

にんじん 1本、

米2合、水2合の目盛りまで

#### ◎調味料(A)

ツナ缶(オイル漬け)小1缶、

酒大さじ2、油大さじ1、

塩小さじ1、コンソメ顆粒大さじ1

パセリのみじん切り適量

#### ■作り方

①米は洗ってザルにあげておく。  
にんじんはすりおろす。

②炊飯器に米を入れ、2合の目盛り  
まで水を入れ、にんじんと(A)を  
加えて普通に炊く。

③器に盛り、パセリを散らす。

このレシピは ▶ エネルギー283kcal / 塩分1.1g / 野菜量30g (1人分)



手軽においしく、  
野菜もたっぷり

# 毎日の生活習慣を見直し 若いうちから循環器病を 予防しましょう!

脳卒中や  
心臓病などの  
循環器病は  
長野県民の死因の

約 $\frac{1}{4}$ !

いつまでも健康で生き生き!  
毎日の生活習慣が大切です!

## ■ 循環器病を予防するには?

まず**毎日の食事の工夫**、**運動の習慣化**、そして**禁煙と節酒**です。これらを働き盛り世代のうちから実践していれば循環器病になるリスクを確実に減らせます!ここではすぐに始められる食事の工夫をご紹介します!



### 脳卒中

脳出血  
くも膜下出血  
脳梗塞

### 心臓病

心不全、不整脈、  
心筋梗塞、  
狭心症など

※厚生労働省「人口動態統計」

## ■ 循環器病を予防するための食事の工夫

### 1. 摂りすぎ注意! 上手に塩分カット!

適塩のために以下のポイントを意識して上手に塩分カットしましょう!

① 汁ものは  
具沢山にする



② 低塩・減塩の  
調味料を使う



③ 塩分量の低い  
加工品を選ぶ



なんと! 県民の  
約9割が食塩を  
とり過ぎています!

### 2. 毎日350グラム以上の野菜を食べましょう!

野菜に含まれるカリウム、食物繊維の摂取が循環器病などの発症リスク低下に効果的に働くと言われています。平均350g以上が摂取目標量になっていますが県民の野菜摂取量は1日平均315gで35g足りていません!



県民の平均的な  
野菜摂取量は  
男性333g、  
女性298gで  
足りません!

### 3. 栄養バランスを考える

外食・中食(お惣菜やお弁当)は野菜多めのものを選ぶ、いつもの定食にサラダをプラスするなど主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を心がけましょう!



主食・主菜・  
副菜を組み合わせ  
てバランスよく!

※出典:長野県「令和4年度県民健康・栄養調査報告」

# 3つの星を 食べよう!

## スタンプラリー 開催中!!

2024.10/29~2025.2/28



3つの星が揃った、  
『信州食育発信3つの星レストラン』での食事や、  
『健康づくり応援弁当』の店頭での購入で、  
ステキなプレゼントが抽選でもらえるスタンプラリー開催中!  
県民の皆さまのご参加お待ちしております!

スタンプラリーの楽しみ方

STEP.1

まずは会員登録!



STEP.2

スタンプラリー  
参加店舗を探しましょう



STEP.3

店舗の利用、またはお弁当を  
購入してスタンプをGET!

STEP.4

スタンプが貯まるとステキなプレゼントが抽選でもらえます! まずは会員登録!

参加いただく  
抽選でもらえる!



指分計  
計りスプーン



QUOカード



ウェアラブル  
万歩計



ハルミューダ  
オープンレンジ

スタンプラリー参加の前に  
まずはコチラから会員登録→



3つの星レストランや参加店舗の  
くわしい情報はコチラから→



コチラでも、おいしくて健康的な信州の食材を使ったレシピを紹介!  
クックパッド 長野県公式キッチン



おいしさを、がまんしない  
☆☆☆  
3つの星  
レシピブック

2024 長野県しあわせGOHAN キャンペーン  
『おいしさをがまんしない 3つの星 レシピブック』  
発行/長野県  
レシピ制作/浜このみ  
栄養監修/管理栄養士 上條治子