



野菜料理をもう 1 皿！

平成 27 年「国民健康・栄養調査」結果が公表されました。野菜摂取量は平均値は 293.6 g であり、男女別にみると男性 299.4 g、女性 288.7 g でした。国では野菜を 1 日 350 g 以上摂る事を推奨しています（医師より特別な指導がある方は除く）。これを満たすには野菜料理をもう 1 皿（野菜料理 1 皿は野菜約 70 g からなります）以上摂ることが必要です。

【野菜をしっかり取るために】

①手ばかりでおよその量を確認する。



両手 1 杯の野菜は 120 g



加熱すると片手 1 杯分にカサが減る

※野菜 350 g 以上を 1 日 3 回の食事で摂るには、1 回の食事で 120 g（加熱した野菜では片手 1 杯分相当）位摂ることになります。

- ②野菜 350 g は緑黄色野菜 120 g、その他の野菜 230 g です。
- ③加熱して野菜のかさを減らす。野菜は加熱するとかさが減って食べやすくなります。
- ④冷凍食品や缶詰などの市販野菜を利用する。下ごしらえなしで、すぐに調理できます。
- ⑤多めに作って、冷凍保存！（ほうれん草などを多めに茹でて冷凍するなど）
- ⑥干物の野菜を上手に利用する。

問健康福祉課 画 (57)4171

野木ホフマン館のピザ窯の供用を開始しました！

ホフマン館の煉瓦作りの石窯が使用できるようになりました。ピザに限らず野菜や肉を焼いたり、他の料理に使用することも可能です。初めて石窯を使う方・不安な点がある方は、お気軽にご相談ください！

【申請方法】

ホフマン館窓口で申請書に記入・提出してください。料金は表のとおりです。
※申請期限は、「石窯」は 6ヶ月前から当日まで、「薪・ピザ材料」は 6ヶ月前から 1ヶ月前までとなります。ご注意ください。

【料金表】

		料 金	備 考			
石窯利用	9 時～12 時	400 円	・ 午前と午後を連続して申請する場合に限り 12 時～14 時も使用可能 ・ 使用人数に関係なくこの料金となる			
	14 時～17 時	400 円				
薪代	9 時～12 時	500 円				
	14 時～17 時	500 円				
ピザ材料代	1 セット (3 人分)	1,800 円	強力粉	360g	トマトソース	150cc
			ドライイースト	7.2g	ミックスチーズ	180g
			砂糖	18.0g	ベーコン	45g
			塩	7.2g	野菜類 (3 種)	適量
			オリーブオイル	10.8g		



【注意事項】

- ・キャンセルする際は、使用日の 2 日前まで（ピザ材料については 3 日前まで）にホフマン館へ申請書を提出してください。
- ・ピザ材料の注文はセット単位に限ります。また、内容の個別注文は受け付けておりません。
- ※食物アレルギー等がある場合は、申請時にお申し付けください。
- ・野菜類はタマネギ、ピーマン、コーン等です。季節により変更する場合があります。

問野木ホフマン館 画 (33)6667