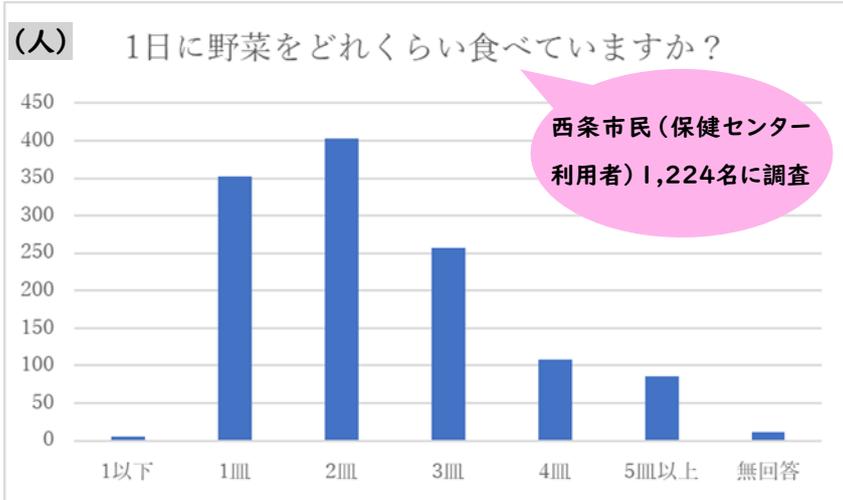




あと1皿 野菜を食べましょう

野菜は、私たちの健康を守る強い味方です。

野菜は身体に良いと理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することはできません。



1日に必要な目標野菜摂取量は350g、小鉢で5~6皿必要といわれています。

西条市でアンケートをしてみると、1~3皿に集中して、野菜不足の方が多くいます。プラス1皿から始めてみませんか？

《令和3年度野菜の摂取に関するアンケートより》



野菜の350gはどのくらい？

《例えば...》



・ほうれん草	70g
・にんじん	70g
・キャベツ	70g
・玉ねぎ	70g
・トマト	70g
合計	350g



《料理すると...1日5皿!》

いろいろな料理方法があります!



小鉢1皿は、約70g



野菜のちから



生活習慣病(高血圧 糖尿病など)を予防します

食物繊維・脂質やコレステロールの吸収、血糖値の上昇を緩やかにします。腸内環境を整えます。



ビタミンA・・・皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めます。



カリウム・・・体内の余分な塩分を排出する働きがあります

など



野菜を手軽に食べる工夫

① カット野菜や冷凍野菜を活用しましょう。



② 加熱してかさを減らしましょう。電子レンジを上手に利用しましょう。



③ 朝食に野菜を食べる習慣をつけましょう。



⑤ 外出時は野菜がついている定食がおすすめです。



④ おにぎりやお弁当を利用する時はサラダや野菜スティックなどをプラスしましょう。



野菜はサプリメントやジュースからではなく、なるべく食材そのものから食べましょう。





プラス1皿

春野菜を使った簡単レシピ



作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて、縦半分に切り、芯や芽を取り除き薄くスライスする。
- ② 切った玉ねぎをボウルに移し30分ほど置く。
- ③ 容器に、玉ねぎ、酢、はちみつを入れる。

《材料玉ねぎ1個分》
 玉ねぎ……………1個(200~300g)
 酢……………150ml
 はちみつ……………大さじ1



《写真は、かつお節をのせています。》

唐揚げや生姜焼き、生野菜サラダ、せん切り大根などに和えたり少し足して食べると便利です。

1個分

エネルギー184kcal タンパク質2.3g 脂質0.2g
 食物繊維3.0g 食塩相当量0g



たけのこ水菜のサラダ

作り方

- ① ちりめんじゃこは、フライパンでからいりしカリカリにする。
- ② 水菜は3cm長さに切る。たけのこはさっとゆでて冷まし、薄切りにする。
- ③ 器にちりめんと水菜、たけのこを盛り合わせ、ポン酢をかける。

《材料2人分》
 たけのこ(水煮)……………100g
 水菜……………20g
 ちりめんじゃこ……………大さじ1
 ポン酢……………大さじ1

1人分 エネルギー50kcal タンパク質5.9g 脂質0.4g
 食物繊維3.9g 食塩相当量1.1g



水菜以外に、レタスやブロッコリーなどの野菜と和えてもおいしくいただけます。



キャベツのごま酢あえ

作り方

- ① キャベツの葉から芯を切り分けて芯を2~3mmのせん切りにする。キャベツの葉は5mmのせん切りにする。軽く下茹でして水気を絞り、冷ましておく。
- ② 別の容器にAの調味料を合わせておき、キャベツと和える。最後に、こしょう少々とごまをふる。

《材料2人分》
 キャベツ……………140g
 A { 酢……………大さじ1
 コンソメ……………小さじ1/2
 ごま油……………小さじ1
 ごま……………小さじ1
 こしょう……………少々

1人分 エネルギー50kcal タンパク質1.4g 脂質3.3g
 食物繊維1.4g 食塩相当量0.5g

