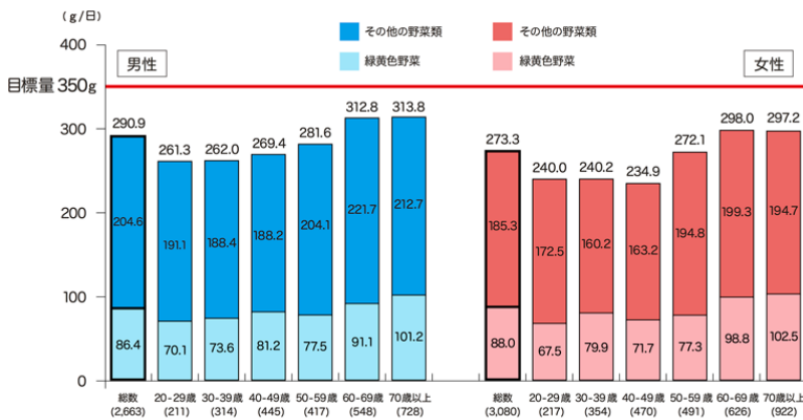


もう1皿プラス

# 野菜を食べましょう

野菜の目安摂取量は **1日 350g**です。



グラフからもわかるとおり、すべての世代で 1日 350gの目標には届かず、野菜が不足しています。さらに 1日 350g野菜をとっている人の割合も 60歳未満では3割に達していません。



《厚生労働省「令和元年 国民健康調査」》

## 食べる野菜の色は何色？

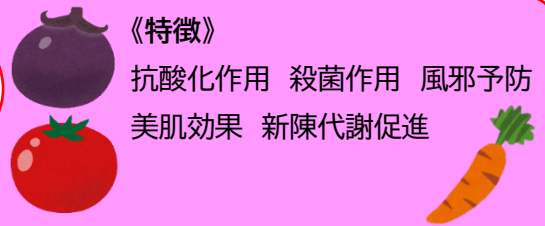
野菜の色によって  
栄養もいろいろです。

緑



《特徴》  
強い抗酸化作用 がん予防  
血中コレステロールの上昇を抑える

赤紫



《特徴》  
抗酸化作用 殺菌作用 風邪予防  
美肌効果 新陳代謝促進

黄



《特徴》  
美容効果  
目や皮膚を健やかに保つ  
視力低下予防 抗酸化作用

白



《特徴》  
免疫力を高める  
風邪予防 殺菌作用  
疲労回復効果

野菜の色は 栄養成分に違いがあるだけでなく 彩りの野菜を組み合わせることで料理をさらに美味しく感じさせられます

## 野菜をたくさん食べるコツ

炒めたり煮たりするとカサが減り  
生野菜の3~5倍食べられます



できるだけ毎食 野菜料理  
を食べる



コンビニではサラダや野菜  
のお惣菜を1品つける



主菜の肉料理や魚料理などにも  
野菜をたっぷり付け合わせる



手軽に使えるカット野菜や  
冷凍野菜をストックしておく



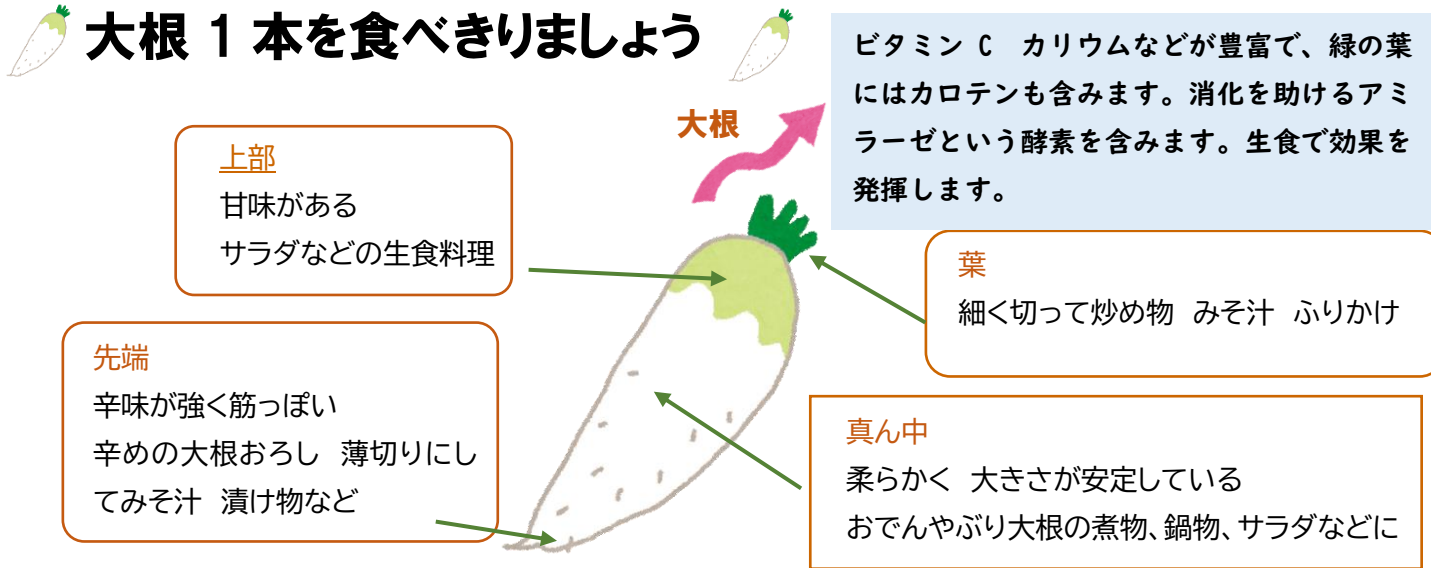
外食するときは野菜が多く  
とれる店やメニューを選ぶ

だいたい **5皿(1皿 70g)**で **350g**野菜が食べられます。 **※毎食少しでも食べる事が不足させないコツです。**



詳しく聞きたい方は 栄養相談をご利用ください。(中央保健センター 0897-52-1215 栄養士まで)

# 大根 1本を食べきりましょう



## ※ だいこんの即席キムチ

材料(4人分)

大根・500g  
塩・ひとつまみ  
にんにく しょうが…各小さじ1  
削り節……………大さじ2  
A 昆布茶……………小さじ1  
コチュジャン…大さじ1と1/2  
しょうゆ・さとう…各小さじ1



### 《作り方》

- ① 大根は2~3mmの厚さで短冊切りにする。塩ひとつまみを混ぜ10分置く。しっかり水分をしぼる。
  - ② Aを混ぜ合わせる。
  - ③ 大根と②を和える
- ※ にんにくとしょうがはチューブを使ってもよい。

1人分 エネルギー49Kcal タンパク質 1.6g 脂質 0.3g 塩分 1.2g



## ※ 大根とおくらの冷しゃぶ

材料(2人分)

大根……………200g  
豚しゃぶしゃぶ用肉…150g  
オクラ……………5本  
梅干し……………大1個  
A だし汁…大さじ3  
酒・さとう…各小さじ1  
しょうゆ・ごま油…各小さじ1

- ### 《作り方》
- ① 大根はピーラーで細長くリボン状に削る。
  - ② 梅干しは種を除き細かくたたき、Aと合わせる。
  - ③ 鍋に湯をわかし 斜めに1/3に切ったオクラをさっとゆでる。豚肉も2~3回に分けて広げゆでる。
  - ④ オクラと大根を混ぜ合わせ 豚肉をのせる。②のたれをかけて完成。

1人分 エネルギー255Kcal タンパク質 15.9g 脂質 16.6g 塩分 1.4g



## ※ 大根のたきこみごはん

### 《作り方》

材料(2人分)

大根…200g  
だいこんの葉…30g  
しょうが…1かけ  
米…2カップ(360ml)  
昆布…5cm角

しょうゆ…大さじ1  
酒……………大さじ1  
のり(飾り用)…少々

- ① 米はといて分量の水に30分くらいつける
- ② 大根は3mm程度のイチョウ切りにする。葉はさっとゆで水にさらし水分を切って細かく切る。昆布は3cm幅の細きりにする。
- ③ ①にしょうゆ 酒 定量の水 大根 生姜(せん切り) 昆布を加えて炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったたら葉を混ぜ 器に盛り付け のりを散らす

1人分 エネルギー325Kcal タンパク質6.1g 脂質 0.8g 塩分 0.7g