

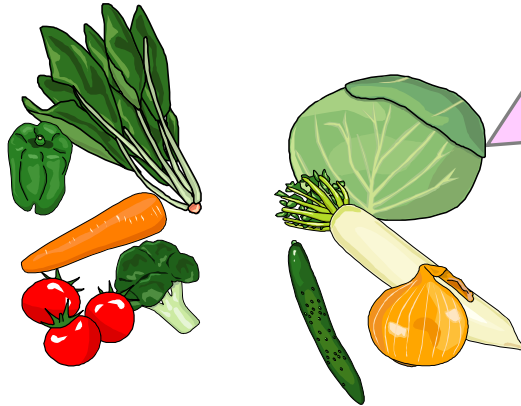
野菜をしっかりおいしく食べるコツ

野菜には、生活習慣病の予防に効果的なビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。また、野菜たっぷりの料理は、低カロリーなうえ、しっかり噛んで食べる必要があることから満腹感が生まれ、食べ過ぎ防止に効果があります。健康を維持するためにとりたい野菜の量は1日350g。多様な栄養素をからだに取り込み、はつらつとした毎を送りましょう。

ポイント1 350gの野菜の目安を知りましょう

組み合わせ例

緑黄色野菜
(120～160g程度)
ミニトマト1個 15g
にんじん1/8本 25g
ピーマン1個 30g
ブロッコリー大1房 30g
ほうれん草1/4束 60g



その他の野菜
(240～280g程度)
キャベツ2枚 100g
きゅうり1/4本 25g
大根1/10本 80g
たまねぎ1/4個 30g
もやし1/8袋 30g

ポイント2 野菜をしっかり(1日350g)とるコツ

毎食欠かさず野菜をとりましょう。(目標毎食100g以上)
新鮮な旬の野菜を彩りよく選びましょう。
ゆでる、焼く、煮るなどの加熱調理も取り入れましょう。
主菜の魚料理や肉料理などにも野菜を加えましょう。
外食のときは、野菜料理が1品ついている定食や、
単品なら具たくさんのメニューを選びましょう。
どうしても野菜が不足する時は、野菜ジュースで補いましょう。

野菜100gの目安

生なら両手に1杯
加熱して片手に1杯

旬の野菜は栄養価が高く、味も良く、安価です。献立に取り入れましょう！

春

アスパラ にはら
キャベツ ふき
グリーンピース ごぼう
チンゲン菜 なばな
さやえんどう みつば
たけのこ
たまねぎ
なのはな

夏

枝豆 とうがん
オクラ なす
トマト みょうが
かぼちゃ ピーマン
きゅうり モロヘイヤ
ゴーヤ レタス
さやいんげん にがうり
とうもろこし ししとう

秋

カリフラワー
春菊
チンゲン菜
にんじん
水菜
ししとう
大根
たまねぎ

冬

ブロッコリー
カリフラワー
ほうれん草 かぶ
れんこん 春菊
白菜 小松菜
セロリ ゆりね
大根 ねぎ
キャベツ ごぼう

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

~作ってみよう、野菜たっぷりヘルシーおかず~



野菜春巻き

材料(2人分)

| | | | | | | |
|------|-----|---------|-----|-------|-------|---------|
| にんじん | ... | 30g | A | 砂糖 | ... | 小さじ 1/4 |
| キャベツ | ... | 150g | | 塩 | ... | 小さじ 1/4 |
| ピーマン | ... | 1個 | | しょうゆ | ... | 小さじ 2 |
| もやし | ... | 50g | | こしょう | ... | 少々 |
| 春雨 | ... | 20g | | 春巻きの皮 | ... | 4枚 |
| 鶏ささみ | ... | 2本 | 小麦粉 | ... | 小さじ 1 | |
| 酒 | ... | 大さじ 1/2 | 水 | ... | 小さじ 1 | |
| しょうが | ... | 1/2 かけ | 油 | ... | 小さじ 2 | |
| 片栗粉 | ... | 小さじ 2 | | | | |
| 水 | ... | 小さじ 2 | | | | |

作り方

- 1 にんじん、キャベツ、ピーマンは千切り、もやしは洗って水気を切っておく。
- 2 春雨は熱湯で戻し、適当な長さに切っておく。
- 3 ささみは酒、しょうがの千切りをのせて蒸すか電子レンジにかけ、手でさいておく。
- 4 テフロン加工のフライパンで1を炒め、春雨、ささみ、Aを加え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 5 ひろげて冷ました4を4等分し、春巻きの皮で包み、水で溶いた小麦粉で止める。フライパンに油を熱し、両面こんがり焼く。斜め半分に切って盛り付ける。

1人分の栄養価(1人分の野菜量130g)

257kcal / 蛋白質 14.3g / 脂質 5.0g / 塩分 1.7g

焼きなすのマリネ

材料(2人分)

| | |
|----|--|
| なす | 2個 |
| A | [にんにく 1/4、青しそ2枚、オリーブ油大さじ 1/2、酢大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/4、塩小さじ 1/5、こしょう少々] |

作り方

- 1 なすはへたを取り、焼き網またはグリルで両面に焦げ目がつき火が通るまで焼く。
- 2 熱いうちに皮をむき、手で食べやすい大きさに裂く。
- 3 Aのにんにくはみじん切り、青しそは千切りにし、調味料と混ぜ合わせ、2を和える。

1人分の栄養価(1人分の野菜量70g)

47kcal / 蛋白質 0.9g / 脂質 3.1g / 塩分 0.6g



野菜入りピリ辛肉みそ

材料(6人分)

| | | | | | |
|-------------|-----|-------|---|------|---------|
| 豚赤身ひき肉 | ... | 250g | A | 甜麺醬 | 大さじ 1 |
| 干し椎茸 | ... | 4枚 | | しょうゆ | 大さじ 1 |
| ゆでたけのこ | ... | 100g | | 酒 | 大さじ 1 |
| にんじん | ... | 50g | | 砂糖 | 小さじ 2 |
| にんにく | ... | 1 かけ | | みそ | 小さじ 2 |
| しょうが | ... | 1 かけ | | 片栗粉 | 小さじ 2 |
| サラダ油 | ... | 大さじ 1 | | 豆板醬 | 小さじ 2/3 |
| サンチュまたはサラダ菜 | ... | 18枚 | | | |

作り方

- 1 干し椎茸は戻して石づきを取り、みじん切りにする。たけのこ、にんじん、にんにく、しょうがもみじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。肉の色が白くなったら、椎茸、たけのこ、にんじんを加えて炒め、Aを加えて水気が少なくなるまで炒める。サンチュ又はサラダ菜で巻く。

1人分の栄養価(1人分の野菜量70g)

115kcal / 蛋白質 11.9g / 脂質 4.0g / 塩分 1.0g

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

C MPC



選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか? (6月21日は初心者向けの講習会も開催します)

日時:6月10日(火)、21日(土)、25日(水)、27日(金) 9時30分~13時 対象:伊勢市民
 参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 詳細は広報いせに掲載