



## 野菜を1日350g(小鉢5皿分)食べよう!

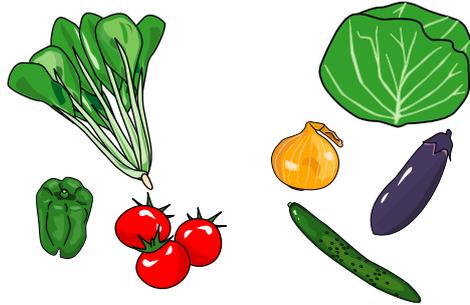
生活習慣病予防に有効なビタミン、ミネラル、食物繊維などを必要量とるために、成人の1日の野菜摂取量は350g以上が目標とされています。1日に野菜料理小鉢5皿分を目標にとりましょう。

### 350gの野菜の量は?

#### 緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせましょう

#### 緑黄色野菜 (120g以上)

小松菜 1/4 束	80g
ピーマン1個	30g
ミニトマト2個	30g



#### その他の野菜 (230~240g以上)

キャベツ2枚	100g
玉ねぎ 1/4 個	30g
きゅうり 1/2 本	50g
なす中1個	70g

### 350gの野菜を料理にすると

#### 小鉢1皿70g×5皿分の料理になります

野菜の小鉢や具たくさん汁物は1皿でおおよそ70gの野菜がとれます



サラダ



和え物



炒め物



酢の物



野菜スープ

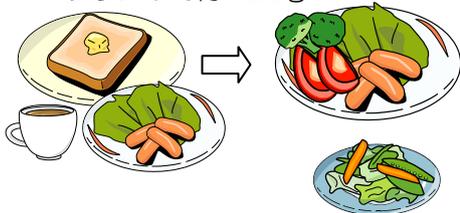


#### 1皿で小鉢2皿分(約140g)の料理も

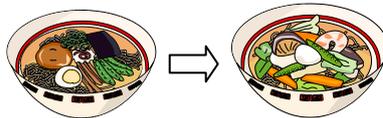
八宝菜や野菜炒めなど野菜の多い料理は、1皿で小鉢2皿分の野菜がとれます。

### 朝・昼・夕の献立の工夫で1日350gの野菜を!

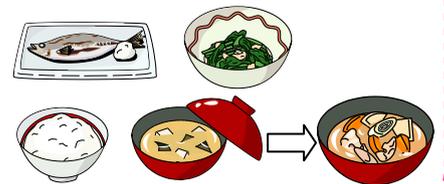
**朝** 付け合せ野菜、野菜ソテーをプラスして約130g



**昼** ラーメンを野菜入りラーメンにして約100g



**夕** お浸しと、汁物を具たくさんにして約140g



[1日の野菜摂取量 約370g]

※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。

### テーマ「健診スタート!さっぱり夏食材で体メンテナンス料理」ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

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?

日時:7月12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、20日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ7月1日号に掲載

# 家庭で作ってみよう! 野菜がたっぷりとれる料理

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

## 野菜たっぷりタコライス

### 材料(2人分)

合いびき肉	100g	オリーブ油	小さじ1
A 玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1/6
にんじん	1/4本	黒コショウ	少々
生しいたけ	4枚	B ケチャップ	大さじ2
にんにく	1/2片	ウスターソース	大さじ1
レタス	大2枚	カレー粉	小さじ1
きゅうり	1本	砂糖	小さじ1/2
ミニトマト	6個	ごはん	300g
チーズ	20g		

### 作り方

- 1 Aの野菜をみじん切りにする。レタスは1cm幅の細切り、きゅうりは1cm角、ミニトマトは4等分に切る。チーズは食べやすい大きさに切る。Bの調味料を合わせておく。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、玉ねぎ、にんじんを炒めたら、合いびき肉、生しいたけ、塩、黒コショウを加えてさらに炒める。火が通ったら、Bの調味料を加えなじませたら火を止める。
- 3 器にご飯を盛り、レタス、2、きゅうり、トマト、チーズの順にのせる。

### 1人分の栄養価

494kcal / たんぱく質 18.2g / 脂質 13.0g / 塩分 1.8g

野菜摂取量 約180g

## なすとパプリカの焼き浸し

多めに作って  
冷蔵庫で1~2日  
保存できます

### 材料(作りやすい分量)

なす	2本 (200g)	オリーブ油	小さじ2
赤パプリカ	1/2個	A だし汁	180ml
さやいんげん	12本	みりん	大さじ1・1/2
ミニトマト	8個	しょうゆ	大さじ1・1/2
しょうが	1片	赤唐辛子	1/2本

### 作り方

- 1 なすはヘタをとって皮を縞目にむき、縦6等分に切る。赤パプリカは種をとり、縦長に乱切りにする。さやいんげんは斜めに半分に切る。ミニトマトはヘタをとり、竹串などで穴を数箇所あける。
- 2 フライパンにオリーブ油を弱めの中火で熱し、なす、パプリカ、いんげんを炒める。しんなりしたら、耐熱容器に取り出す。鍋にAを煮立たせ漬け汁を作る。野菜にかけ、さまして味をなじませる。
- 3 器に盛り、すりおろしたしょうがをのせる。

### 1食分(1/4量)の栄養価

83kcal / たんぱく質 1.8g / 脂質 4.1g / 塩分 0.9g

野菜摂取量 約105g



バックナンバーはこちらから



~1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

