

野菜を350g食べましょう

野菜には体の調子を整える働きをもつビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらは、体内で作り出すことが出来ないため、野菜をしっかりと食べて健康を維持しましょう。

野菜の摂取目標値

平均1日 **350g**

(健康日本21より)

しかし

1日の野菜摂取量の平均値の現状

男性 **288.3g** 女性 **273.6g**

(令和元年国民健康・栄養調査結果より)

約**70g**
(小鉢1皿分)
不足!

※随時、最新の値をご確認ください。

野菜を上手に食べるコツ



選ぶときの工夫

食べるときの工夫

旬の食材を選ぶ

最も栄養価が高く美味しい、旬の野菜を選びましょう。

彩りよく選ぶ

いろいろな色の野菜を取り入れることで、自然と沢山の種類の栄養素をとることができます。

緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく

野菜 350gのうち、色の濃い緑黄色野菜を1/3(120g)と色の薄い淡色野菜を2/3(230g)の割合でとることが理想です。

冷凍野菜やカット野菜、缶詰などを活用

下処理や加熱の手間を省いて、お手軽に野菜をとりましょう。



加熱調理する

加熱することでカサが減り、生野菜に比べて沢山食べやすくなります。

3食しっかりと食べる

当たり前ですが食べる量が少なければ、目標量にはとどきません。欠食せずにしっかりと食べましょう。

外食では、定食や具沢山メニューを

外食は、単品で野菜が少ないメニューが多いです。野菜の多いメニューをプラス1品することを心がけましょう。

調理いらずの野菜を食べる

ミニトマトやレタスなど冷蔵庫から取り出して、さっと洗うだけ・ちぎるだけで食べられる野菜を常備して、食べましょう。



★野菜ジュースは、野菜の代わりになる??

野菜をジュースにすると食物繊維やビタミンなどの栄養素が少なくなり、噛む力も必要なくなります。また、飲みやすくするために砂糖や塩が使われている物が多いです。しかし、βカロテンなどジュースにすると吸収しやすくなる栄養素もあり手軽に飲めるメリットもあります。あくまで補助的な役割と考えて、できる限り野菜を選択しましょう。



ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「野菜は1日350g以上を目標に食べましょう」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。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: 令和3年7月13日(火)・15日(木)・16日(金)

9時30分~12時30分 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

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

『キャベツの
レモンヨーグルトドレッシング』



1人分の栄養価

エネルギー66kcal
たんぱく質 2.0g / 脂質 2.5g
炭水化物 10.2g / 塩分 0.7g

材料(2人分)

A	キャベツ	140g	プレーンヨーグルト	大さじ 1	
	にんじん	40g		レモン汁	小さじ 2
	きゅうり	30g	B	オリーブ油	小さじ 1
	塩	1g		塩	ひとつまみ
	コーン(缶詰)	40g		黒こしょう	少々

※ひとつまみ(指 2本でつまむ):約 0.2g

- ① キャベツ、にんじん、きゅうりを千切りにしておく。
- ② ポリ袋にAを入れる。袋の上からよく揉みこみ、15分程置いて、野菜がしんなりしたら水気をしぼる。
- ③ ボウルにBを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 水気をきったコーンと①を加え、和える。

★ポイント★

塩を揉みこみ、しばらく置くことで生野菜でもかさが減り、野菜をたっぷりと食べることができます。水気をしっかりと絞ることがポイントです。レモンの酸味がきいたさっぱりとした味付けで、1日程置くと味が馴染んでより美味しく食べられます。

電子レンジで簡単
『豆苗のおひたし』



1人分の栄養価

エネルギー65kcal
たんぱく質 5.4g / 脂質 3.8g
炭水化物 3.8g / 塩分 0.6g

材料(2人分)

A	豆苗	1袋(150g)
	油揚げ	2枚(20g)
	水	大さじ 2
	めんつゆ	大さじ 1
	おろし生姜	小さじ 1

- ① 豆苗は根を切り落として、食べやすい長さに切る。
- ② 油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを耐熱皿に入れる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分程加熱する。
- ④ 水気をきり、めんつゆを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、生姜を乗せる。

★ポイント★

加熱することでかさを減らし、野菜をたっぷりと食べることができます。火を使わず、調味料はめんつゆだけなのでお手軽であっという間に完成します。食卓が寂しい時にぜひ!



～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

▽バックナンバーはこちら

