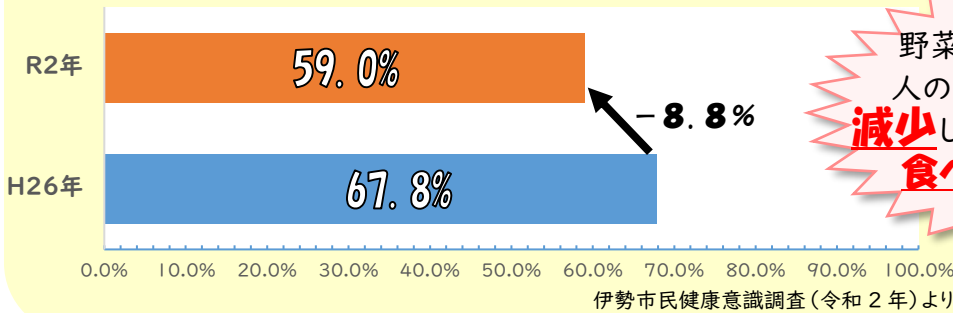


野菜を食べよう！

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、生活習慣病の予防をはじめ健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。しっかりと食べる習慣をつけましょう。

伊勢市民の野菜摂取に対する意識は？

《普段の食生活で“野菜を食べるようにしている”人の割合》

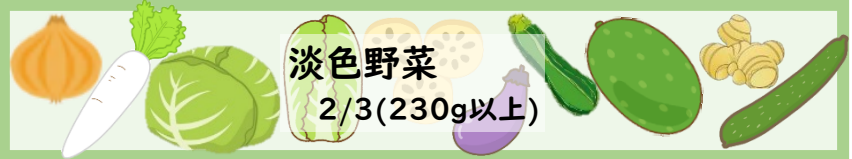


野菜を食べるようにしている人の割合は、H26年と比べて**減少**しています。**もっと野菜を食べて欲しい**現状です。



1日の野菜摂取量の目標値は **350g** 以上

緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよくとりましょう



料理にすると



小鉢5皿分
が目安

旬の野菜がおすすめ

“旬”は野菜が1番美味しく、栄養価も高い時期です。積極的に旬の野菜を選びましょう!!

夏野菜

『トマト』

赤い色はリコピンという成分によるもので、抗酸化作用があるといわれています。



『オクラ』

ねばねば成分には食物繊維が豊富に含まれており、整腸作用があります。



『なす』

90%以上が水分といわれ、体を内側から冷やす作用があるので夏にぴったりの食材です。



『とうもろこし』炭水化物が多く含まれており、野菜の中では比較的高エネルギーな食材です。



『モロヘイヤ』

カロテンやカルシウム、ビタミン類の含有量は野菜の中でもトップクラスです。



※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。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「旬の野菜を楽しもう！」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主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4年7月12日(火)・14日(木)・15日(金)

10時00分~13時00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

低カロリー・バランス食レシピ No. 184

家庭で作ってみよう! 『旬の野菜を楽しむレシピ』



モロヘイヤのめんつゆ和え

【材料】 2人分

モロヘイヤ	100g
むき枝豆(茹で)	40g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
かつお節	3g

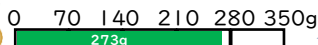
【作り方】

- ① モロヘイヤは食べやすい大きさに切って茹でる。ザルにあけて水にさらし、冷めたら水気を絞る。
- ② 全ての材料をボウルに入れて混ぜる。

【栄養価】 1人分

エネルギー52kcal/たんぱく質 5.9g/脂質 1.5g/炭水化物 6.0g/塩分 0.6g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約 4/5

オクラとトマトのキーマカレー

【材料】 2人分

ごはん	300g	
合い挽き肉	100g	
オクラ	80g	
トマト	1/2 個	
玉ねぎ	中1/2個	
にんにく	1片	
しょうが	8g	
A	カレー粉	大さじ1
	小麦粉	大さじ1
	塩	2g
こしょう	少々	
オイスターソース	小さじ1	
オリーブ油	小さじ1	
水	125ml	

【作り方】

- ① オクラはさっと茹で、4等分の斜め切りにする。トマトは1cmの角切りに、玉ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを透明になるまで炒める。
- ③ にんにく・しょうが・合い挽き肉を加えて炒める。
- ④ 肉に火が通ったらトマトを加えてさっと炒め、火を止める。
- ⑤ Aを加えてよく混ぜ、再び火にかけ弱火で1分程炒める。
- ⑥ 水とオクラを加え、混ぜながら3分程煮込む。
- ⑦ オイスターソースを加えて味を整える。

【栄養価】 1人分

エネルギー429kcal/たんぱく質 15.1g/脂質 12.2g/炭水化物 70.9g/塩分 1.3g

油をあまり使わないのでとってもヘルシーで、辛さ控えめ。
旬の野菜をたっぷり使った、具沢山の食べ応えのあるカレーです!!



※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

夏野菜グリル

【材料】 2人分

なす	60g
パプリカ(赤)	50g
ヤングコーン	2本
オリーブ油	小さじ1
水	100ml
顆粒コンソメ	1g

【作り方】

- ① なすは1cmの輪切り、パプリカはくし切り、ヤングコーンは縦半分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を焦げ目がつくまで中火で焼く。
- ③ ②に水とコンソメを加え、水気が無くなるまで汁を絡めながら煮る。

【栄養価】 1人分

エネルギー36kcal/たんぱく質 1.0g/脂質 2.1g/炭水化物 4.4g/塩分 0.2g

カレーに添えても、小鉢として1品でもOK!いろいろな野菜で作ってみよう。



～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

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市HP》