

野菜を食べよう！！

野菜には、健康づくりに欠かせない栄養素がたくさん含まれており積極的に食べて欲しい食材です。しかし、日本人は1日の摂取目標量に対して約70g（小鉢1皿程度）不足していると言われています。意識して野菜を食べましょう。



野菜に含まれる栄養成分とその効果

 <p>皮膚や粘膜を強くする</p> <p>【栄養成分】 <u>β-カロテン</u> ほうれん草・モロヘイヤ など <u>ビタミンC</u> かぼちゃ・ピーマン・きゅうり など</p>	 <p>抗酸化作用</p> <p>【栄養成分】 <u>β-カロテン</u> ほうれん草・モロヘイヤ など <u>ビタミンE</u> なす・かぼちゃ など</p>	 <p>便通をよくする 腸内環境を整える</p> <p>【栄養成分】 <u>食物繊維</u> ごぼう・オクラ・長いも など</p>
 <p>免疫力を高める</p> <p>【栄養成分】 <u>ビタミンC</u> かぼちゃ・ピーマン・きゅうり など</p>	 <p>骨や歯を強くする</p> <p>【栄養成分】 <u>カルシウム</u> 水菜・小松菜・なばな など</p>	 <p>血糖値の上昇を 緩やかにする</p> <p>【栄養成分】 <u>食物繊維</u> ごぼう・オクラ・ブロッコリー など</p>



1日に必要な野菜の量



1日の野菜摂取量の目標値は **350g** 以上

料理にすると



小鉢5皿分
が目安

※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「野菜を食べよう！！」

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5年7月14日(金)・19日(水)・20日(木) 9時30分～13時00分頃 対象: 伊勢市民

参加費: 350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6月15日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピ No.196

家庭でつくってみよう！ 野菜たっぷりレシピ

“だし”かけご飯

【材料】2人分

なす	1/2本
塩	ひとつまみ
オクラ	4本
ながいも	50g
みょうが	1本
しそ	5枚
塩こんぶ	7g
だし汁	100ml
しょうゆ	小さじ1
ご飯	茶碗2杯

【作り方】

- ① なすは洗って皮つきのまま5mm角に切り、水にさらす。水気をきって塩をふり、5分程置いておく。
- ② オクラは洗って耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分程加熱する。冷水にとって冷まし、細かく刻む。
- ③ ながいもは皮をむいて、5mm角に切る。
- ④ みょうが、しそ、塩こんぶは細かく刻む。
- ⑤ ボウルに①～④とだし汁、しょうゆを入れて、混ぜる。
- ⑥ 茶碗にご飯を盛り、⑤をかける。

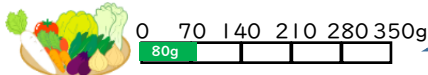


エネルギー
271
Kcal

【栄養価】1人分

たんぱく質 6.1g/脂質 0.6g
炭水化物 63.7g/塩分 1.2g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/5

“だし”は山形県の郷土料理で、たっぷりの野菜がとれて暑い季節でもサラサラとご飯が食べやすくなるのでおすすめです。そうめんや豆腐にかけても美味しいです！

*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

『豚肉ときゅうりの塩にんにく炒め』

【材料】2人分

豚肉	160g
塩こうじ	小さじ4
きゅうり	2本
玉ねぎ	1/2個
にんにく	2片
塩	ふたつまみ
酒	小さじ2
こしょう	少々
油	小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉と塩こうじの半量をポリ袋に入れて揉みこみ、冷蔵庫に入れてしばらく置いておく。
- ② きゅうりは食べやすい大きさに切り、玉ねぎとにんにくはスライスする。
- ③ フライパンに、にんにくと油を入れて火をつけ、香りがたったら玉ねぎと豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったらきゅうりと塩・酒・残りの塩こうじを加えてさっと炒める。こしょうを加えて、味を整える。

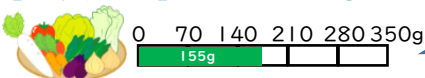


エネルギー
194
Kcal

【栄養価】1人分

たんぱく質 17.9g/脂質 8.5g
炭水化物 13.1g/塩分 1.2g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約2/5

きゅうりの大量消費メニューです。火を通して、意外と美味しく食べられます！



～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

中央保健センター 【健康課:宮後1丁目1-35 MiraiSE内 健康福祉ステーション5階】
【TEL 27-2435】

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》