



Vegetable



野菜

を

食べよう!



和風ポトフ

にんじんのオレンジマリネ

蒸しなすのごまびたし

根菜のごま汁

ブロッコリーの焼き肉サラダ

野菜350gを使い調理しました!

類似のレシピは市のホームページ内の「低カロリー・バランス食レシピ」「季節の野菜レシピ動画」に掲載しています。

伊勢市民の野菜摂取に対する意識は？

約半数の人が野菜摂取量の目標値を知っています

1日の野菜摂取量の目標値の認知度と達成状況

0% 20% 40% 60% 80% 100%

10.2% 41.5% 22.5% 25.2% 0.6%

- 知っており、おおむね達成している
- 知っているが、あまり達成していない
- 知らないが、おおむね達成している
- 知らないし、あまり達成していない
- 無回答

伊勢市民健康意識調査(令和2年)

目標値を達成できているのは
約4割です。

野菜を食べるようにしている人の割合は、
5年前より**減少**しています。
野菜を意識してとりましょう！

1日の野菜摂取量の目標値は **350g以上**※

※成人の場合

現状は・・・

1日の野菜摂取量の平均値 **280.5g**

参考:令和元年度 国民健康・栄養調査

約70g(小鉢1皿分)
不足!!

1日の目標量は
生野菜で
両手3杯分

野菜料理にすると
小鉢5皿分

小鉢1皿分は
野菜約70gに
相当します。

野菜は1日小鉢5皿分(350g以上)食べよう!

ワクワク!! 野菜をもう**1皿分(70g程度)** 多く食べるコツ

その1★ 野菜料理を選んで買うだけ!

野菜惣菜



1パック

野菜惣菜



1パック

惣菜おでん大根



1個

その2★★ 加熱いらず、料理に添えるだけ!

プチトマト



4~5個

きゅうり



中3/4本

レタス



大1枚半

その3★★★ 切らずに加熱調理するだけ!

冷蔵カット野菜(もやし)



片手大盛り1杯
1/3パック

これなら
できそう!



冷凍野菜(かぼちゃ)



小鉢1杯分

ワクワク!!
朝・昼・夕で 毎日3食 野菜をとる!

食事の前に
野菜をチェック

野菜をこまめに
プラス

朝食

約0g



準備のしやすい
野菜をプラス



約70g



昼食

約30g



单品でも
野菜の多い
メニューを選ぶ



約100g



夕食

約75g



主菜も野菜を
プラスする
汁物は野菜
たっぷりにする



約180g



[野菜の摂取量]

計 165g/日

少しの工夫で
350g以上とる
ことができます!

[野菜の摂取量]

計 350g/日

知っていますか? 野菜 O X クイズ

Q1 野菜を食べることは生活習慣病予防に有効だ。



野菜に豊富に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維やその他の機能性成分は、さまざまな生活習慣病の予防に有効です。

高血圧予防

カリウムは、高血圧の一因であるナトリウムを体外に排泄するのを促します。



肥満・高血糖・脂質異常・便秘予防

野菜は脂肪が少なく、低カロリー。しっかりよくかんで食べることで満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。また、食物繊維は糖質や脂質の吸収をゆるやかにします。ぜひ、食事の始めに食べましょう。便秘を予防することは、大腸がん予防にもつながります。



骨粗しょう症予防

カルシウムは丈夫な骨や歯を作るもととなるほか、神経伝達に関与し精神の緊張や興奮を緩和する作用があります。魚や干しきのこ類などに豊富に含まれるビタミンDと一緒にとると吸収率がアップし、おすすめです。



動脈硬化予防、免疫カアップ

ビタミンCやE、βカロテンの抗酸化作用が動脈硬化予防や免疫カアップに役立ちます。



Q2 野菜ジュースを飲んでいれば野菜不足にならない?



ジュースにすることで減少してしまう栄養素もあります。食事で野菜をバランス良く食べることを基本に野菜摂取の補助として役立てると良いでしょう。

βカロテンや鉄分、カリウムなどは減少しにくい栄養素ですが、ビタミンCや食物繊維などは減少しやすい栄養素です。また、かんで食べる習慣や主食、主菜、副菜をそろえることで得られる食事のバランスの効果も、ジュースでは薄れてしまいます。



手軽に野菜を食べるコツ!

外食では具だくさんのメニューや野菜を組み合わせたメニューを選びましょう。

缶詰野菜やフリージング野菜を活用しましょう。下準備の手間を省くことができます。



丼



定食



ラーメン



野菜ラーメン



缶詰野菜など調理済み野菜を利用する。



野菜をまとめて切り置き、フリージング(冷凍)する。スープや炒め物などに使えます。

知っていますか? 野菜〇×クイズ

Q3 1日に350g以上食べれば毎日同じ野菜だけでも大丈夫?

A × 野菜の栄養素が含まれる量は野菜それぞれに特徴があります。さまざまな野菜を食べることをおすすめします。

緑黄色野菜



野菜は1日350g以上の内、1/3は緑黄色野菜を食べましょう。



その他の野菜

調理法でも栄養素の効果が異なります。いろんな調理方法で食べましょう。



緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンなどの、ビタミンAやビタミンEは脂溶性ですので、炒めものなど油を使った料理がおすすめです。



カボチャなどに多く含まれるカリウムは水に溶けやすい性質があるので、スープ類やあんかけなど煮汁ごと食べられる料理がおすすめです。



ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い性質があります。長時間水にさらさないようにし、調理時間の少ないレンジ加熱やサラダがおすすめです。

収穫から販売までの期間が短い地元野菜を選ぶのも良いでしょう。

Q4 野菜嫌いな人はお肉など他の食べ物で栄養を補える?

A × 野菜に多く含まれる栄養素と肉に多く含まれる栄養素には違いがあり、完全に代わりにすることは困難です。食事は栄養素でおおまかに分類した主食、主菜、副菜を意識してバランス良く食べましょう。

料理の組み合わせの基本

主食

炭水化物を多く含む、ごはん・パン・めん類などを主材料にする料理



主菜

タンパク質を多く含む、魚・肉・卵・大豆製品などを主材料にする料理

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む、野菜・海藻・きのこ類などを主材料にする料理

バランスの良い食事には主食、主菜、副菜をそろえることが基本です。特に若い世代で副菜を付ける習慣がない人が増えています。副菜は野菜などを使った料理でビタミン、ミネラル、食物繊維を補う大切な役割を果たしています。

野菜嫌いの人も食べやすい調理のコツ!

肉や魚、チーズなどうま味のある食材に混ぜる
たっぷり野菜のチーズトースト



【低カロリー・バランス食レシピ】平成25年5月掲載

かみやすいよう柔らかく煮る
辛くないマーボー豆腐



【低カロリー・バランス食レシピ】平成27年12月掲載

細かくぎざんで食べやすくする
カリフラワーとジャガイモのポタージュ



【低カロリー・バランス食レシピ】平成27年1月掲載

野菜はなんと80g!

にんじんとささみのサンドイッチ

材料(2人分)

食パン6枚切り	2枚
にんじん	小1本(120g)
塩	小さじ1/8
A 酢	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
砂糖	小さじ1
コショウ	少々
ささみ	1本
酒	小さじ2
★マヨネーズ(低カロリータイプ)	小さじ1
★粒マスタード	小さじ1
サニーレタス	4枚



作り方

【にんじんサラダを作る】前の晩に作ると簡単です

- ① にんじんは皮をおき、細い千切りにする。ボウルににんじんと塩を入れて混ぜ、10分程おく。しんなりして水分が出たら絞る。Aの材料を加え、なじおまで漬ける。
- ② サニーレタスは洗って水気をしっかりとり、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ ささみは耐熱容器に入れ酒をふり、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1分程度加熱する。粗熱がとれたらほぐし、★であえる。食パンは横半分にスライスする。
- ④ 食パン1枚にレタス、にんじんをのせ、もう1枚にささみをのせて2枚を合わせる。ラップを巻き軽く押さえる。同様にもう1枚作る。半分に切って皿に盛り付ける。

1人分の栄養価 290kcal / たんぱく質 12.3g / 脂質 10.0g / 塩分 1.4g

低カロリー & 栄養バランス Good!

野菜いっぱいおすすめレシピ

野菜はなんと200g!

低カロリー & 栄養バランス Good!

白菜ロールのトマト煮



材料(2人分)

豚もも薄切り肉	6枚(140g)	しめじ	50g
A 塩	小さじ1/8	トマト缶	100g
コショウ	少々	B 顆粒コンソメ	小さじ1
酒	大さじ1/2	砂糖	小さじ1/2
白菜	200g (1/2枚×6)	水	150ml
玉ねぎ	1/2個	ローリエ	1枚

作り方

- 1 豚肉は**A**で下味をつける。玉ねぎはくし形に切り、しめじは石づきを取り除き小房に分ける。白菜は葉と軸を交互に重ねてラップでふんわり包み、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- 2 粗熱がとれたら、1枚ずつ軸側からくるくる巻いて形を整え、豚肉1枚を巻きつける。同じようにして6個分作る。
- 3 鍋に**2**を並べて玉ねぎ、しめじ、**B**を加えて、煮立ったら弱火にしてアクを取り除き、フタをずらしてのせる。約7~8分ほど煮てからつぶしたトマト缶を加えてさらに煮て、器に盛る。

1人分の栄養価
102kcal
 タンパク質10.3g
 脂質1.7g
 炭水化物12.6g
 塩分1.0g

健康課からのお知らせ

低カロリー・バランス食レシピ

健康課と食生活改善推進員が共同で、低カロリー・バランス食レシピを毎月作成しています。バランスのとれた適量の食事で、健康的に生活していただくために、食生活のワンポイントアドバイスとレシピを紹介しています。

配布場所

- 中央保健センター・健康テラス (福祉健康センター内)
- 3総合支所
- 子育て支援センター
- スーパーマーケット など

「広報いせ」に隔月掲載



市のホームページ
 でも配信中!!

レシピ数
300以上

健康的な食生活の参考としてください。

低カロリーバランス食 伊勢 検索 🔍



季節の野菜レシピ動画 配信中!

栄養たっぷりの季節の野菜を使ったレシピを分かりやすく動画で配信しています。春夏秋冬そろって。1日350gを目指して野菜をたっぷりとりましょう。



季節の野菜レシピ動画の画面



季節の野菜レシピ 伊勢 検索 🔍

ヘルスメイト料理講習会でおいしく料理を実践

講習会では、ヘルスメイトの皆さんと料理実習などを行い、健康的な食事について考えます。料理が苦手な人でも大歓迎です。ヘルスメイト料理講習会のお知らせは「広報いせ」の「健康づくり通信」に掲載しています。



「ヘルスメイト」とは、食生活改善推進員のことで、食に関わるボランティアです。