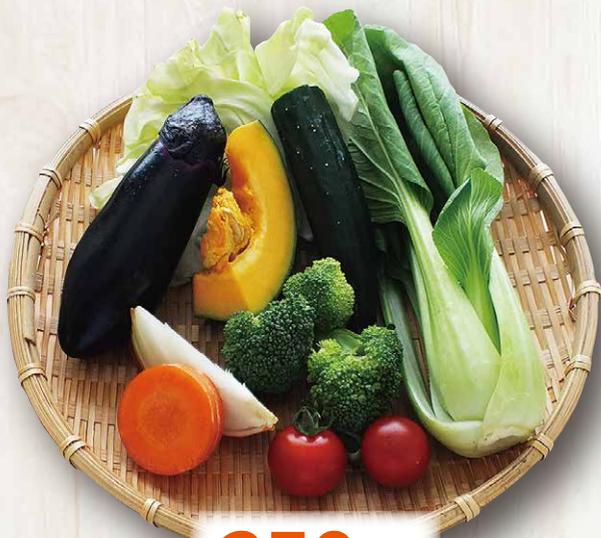


毎日野菜をもう1皿食べよう!

1日に食いたい野菜量は



350g※



混ぜないかぼちゃとブロッコリーのサラダ

+



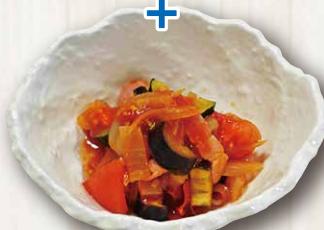
もずくときゅうりの酢の物

+



青梗菜とさくらえびの旨煮

+



レンジラタトゥイユ

+



いろいろ野菜スープ

昼は外食だし、野菜なんて気にしてないよ。野菜って必要?

買ってもムダにしちゃうことがあって...

簡単に野菜料理が作れたらいいのに...

やさいきら〜!



美浜ファミリー

※疾病のある方は医師の指示に従ってください。
※成人が健康な体を作るのに必要なビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための目標量です。



野菜を食べるといいことたくさん！

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源！
ビタミン・ミネラル・食物繊維は、体の中ではほとんど合成できません。

糖質がエネルギーに変わるのを助ける

ビタミンB1は、エネルギーをつくる手助けをします。

不足すると乳酸の代謝がうまくいかなくなり、疲労や筋肉痛の原因に！

高血糖・脂質代謝異常の予防

食物繊維が、血中脂質や血糖値の上昇をゆるやかにする

高血圧の予防

カリウムがナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる

栄養素の吸収を高める

ビタミンC…鉄分の吸収を助ける
ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける



肥満の予防

よく噛んで、満腹感を得やすい。食事のかさが増えてボリュームアップ

便秘の予防

食物繊維が便通を促進

動脈硬化・がんの予防

ビタミンCやβカロテンなどの抗酸化作用が、動脈硬化やがんを予防

野菜ってエネルギーにも関係あるなら、スポーツをする人にも重要だね



育ち盛りの僕にも大切なんだね



野菜を食べるとこんなにいいことがあるのね！この先も、ずっと健康でいたいわ



コラム

バランスの良い食事とは？ **主食・主菜・副菜** を組み合わせるのが基本！

副菜

(野菜・いも・海藻・きのこ等)
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

主食

(ご飯・パン・麺類)
エネルギー源

主菜

(卵・肉・魚・大豆製品)
たんぱく質の供給源

具だくさんの汁物は、副菜の仲間になります。



不足しがちな野菜をとることで、食事のバランスがよくなります

5つ選ぶと350g! ~野菜70gの例~

野菜 350g は、緑黄色野菜 2皿、淡色野菜 3皿を目安にとりましょう!



**緑黄色野菜
目安2皿**



にんじん 中 1/2 本



ブロッコリー 4 房



トマト 中 1/2 個



ほうれん草 2 株



ピーマン 大 2 個



かぼちゃ 2 切



ミニトマト 5 個



**淡色野菜
目安3皿**



きゅうり 小 1 本



なす 1 本



じゃがいも 小 1 個



玉ねぎ 中 1/4 個



レタス 2 枚

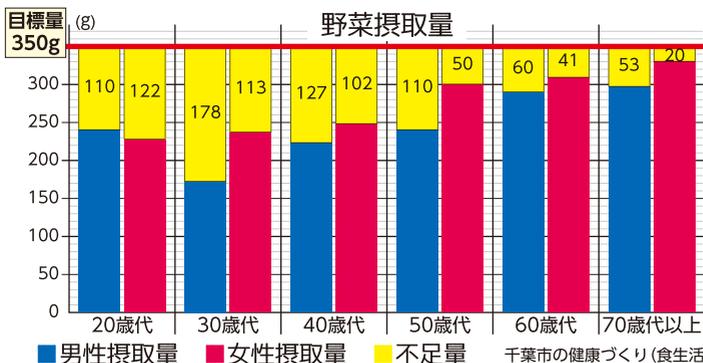


もやし 約 1/3 袋



大根 約 2cm

千葉県では **平均約70gの野菜が不足!!** ~特に若い世代で不足しています~



千葉市民の野菜摂取量は「目標1日350g」より平均約70g(小鉢一皿程度)不足しています。



千葉市の健康づくり(食生活)に関するアンケート調査(平成28年度)

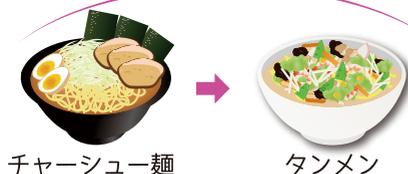
野菜の摂取量を増やすヒント step1 (買う・選ぶ)

家庭では

副菜がないときは、野菜のお惣菜（袋入りサラダ・煮物等）を買う

外食では

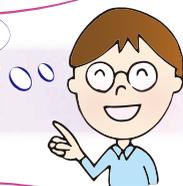
野菜のあるメニューを選ぶ



単品より定食を選ぶ



外食も選び方が
大事なんだね



コンビニでは

組み合わせを考えて



どうしても野菜がとりにくいときは
どうしたらいいかしら...

コラム

野菜がとりにくいときは

野菜ジュースやトマトジュースを飲むことも、野菜不足を補う一つの方法です。

しかし、ジュースは製造過程でビタミンや食物繊維が失われたり、野菜を食べるときのようにかむ効果（唾液の分泌を促して消化を助けるなど）がないため、野菜と同じではありません。

注意！ 砂糖や果汁を加えたジュース類は、とり過ぎると糖質のとりすぎにつながることもあり、野菜の代わりにはなりません。特にお子さんに与えるときは注意しましょう。



野菜の摂取量を増やすヒント step2 (簡単調理)

■ すぐに食べられる野菜をチョイス

ミニトマト、レタス、キュウリなどの野菜を簡単に彩りよくプラス



■ 市販の惣菜に野菜をプラス



ポテトサラダ

+



カット野菜

=



デリ風ポテトサラダ



■ いつもの料理に野菜をプラス

- ・パスタやそうめんなど麺類は、一緒に野菜をゆでてトッピング！
- ・焼きそば・味噌汁・カレーなどには野菜をたくさん入れて！
- ・簡単便利で種類も豊富な冷凍野菜の活用も！



野菜たっぷりリスペグティ(たらこソース)

■ 電子レンジで簡単クッキング

電子レンジで、ゆで野菜や簡単な料理を作ることができます。かたい野菜をやわらかくするなど、野菜の下ごしらえにも便利です。



電子レンジで作るにんじんとひじきのサラダ

〈材料／2人分〉

- 芽ひじき(乾燥) ……………6g
- にんじん …………… 80g
- 中華ドレッシング ……大さじ1(15g)
- ブロッコリースプラウト …… 10g



〈作り方〉

- ①芽ひじきは水に浸して戻し、水けをきる。にんじんはピーラーで薄くけずる。
- ②耐熱容器に①とドレッシングを入れ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで加熱する。(600W 1分)
- ③ブロッコリースプラウトを加えて混ぜ、器に盛り付ける。

野菜の摂取量を増やすヒント step3(応用編)

一度にたくさん作ってアレンジメニュー

じゃがいも・にんじん・玉ねぎのスープなら、夕飯はコンソメ味、朝食は牛乳やシチューの素を入れてミルクスープにアレンジ!

作りおきであと一品

浅漬けの素、マリネの素などを使って作りおき



きんぴら、切り干し大根・ひじきの煮つけなどはたくさん作って1回分ずつ冷凍



豚汁、けんちん汁など具たくさん汁物は、まとめて作る



ゆで野菜をアレンジ

カップスープにちよい足し野菜

ブロッコリー・キャベツ・もやし・ほうれん草などをゆでておく

→ごま和え、おかか和え、サラダに

→汁物、麺類に加える

※葉物は、ゆでるとかさが減ってたくさん食べられます!



野菜を買っても、使い切れずにムダにしちゃう...



ホームフリージングで上手に保存

長ねぎ・玉ねぎ・パプリカ・きのこなどは、使いたい大きさに切って冷凍すると便利!

完熟トマトはへたを取り適当な大きさに切って冷凍。

カレーやスープなどに使えます。

※ただし長期間の冷凍保存は避けましょう



レパートリーを増やして使い切る(キャベツ編)

生から調理



コールスローサラダ
ホイコーローや野菜炒め

スープやポトフ

塩昆布とごま油あえ



ゆでてアレンジ

ちぎった焼きのりとめんつゆで磯和え

ごま和え

おかか和え

スープにちよい足し



磯和え



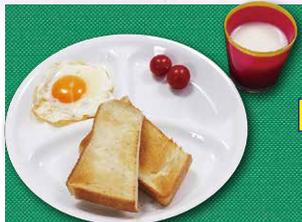
いつもの食事にひと工夫で野菜たっぷりメニューに!

我が家の食事もひと工夫すると野菜がたっぷりとれるのね。

美浜ファミリーのある日の食事

野菜をプラス

朝食



1食の野菜量

30g



90g

冷凍ほうれん草に卵をのせて電子レンジで加熱。

昼食



1食の野菜量

10g



120g

焼きそばに、カット野菜とシーフードミックスを加える。

市販のサラダに豆腐をのせて豆腐サラダにする。

夕食



1食の野菜量

20g



140g

焼肉と一緒に玉ねぎを炒める。

インスタントのわかめスープに、電子レンジで加熱した冷凍きのこを加える。

野菜量の合計 60g

野菜量の合計 350g

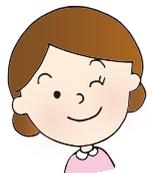
コラム

子どもの頃から野菜と仲良くなる方法

○調理を工夫

- ・苦手な野菜はすりおろしてハンバーグやカレーに入れたり、味付けを変える
- ・トマト、レタスなど生野菜が苦手なら、スープに入れて食感を変える

○子どもへの言葉かけやお手伝いをさせるのも効果あり!



すごい!
食べられたね!



一緒に作ったサラダ、
食べてみよう!

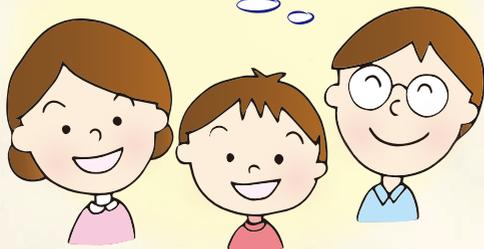
～その後の美浜ファミリー～

長ねぎをたくさん買ったから、切って冷凍しておこう。



スープにすれば、子どもも野菜を食べられるみたい

野菜を食べて食事のバランスをよくすることは将来の健康につながるんだね！



今日のお昼は、サラダをプラスして買おうかな。



レタスちぎるのおねがーい！



自分で作ったからおいしい！



「美浜ベジ・アクティブ宣言」

美浜保健福祉センター健康課では、「美浜区健康づくり支援連絡会」を開催し、「美浜ベジ・アクティブ宣言」を合言葉に、食生活と運動をテーマとして、美浜区民の皆様が健康づくりに取り組めるよう、活動しています。

健康づくりに役立つ情報を掲載しています。ぜひご覧ください。



100年を生きる。
千葉市



千葉市美浜保健福祉センター健康課

令和2年9月発行