

# 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、体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。さらに、野菜は免疫力の向上、抗酸化作用などの機能性により、脳卒中、高血圧、がんを予防する効果が高いといわれています。また、エネルギーが低く、しっかり食べると満腹感が得られるため、メタボ予防にも効果があります。

## 野菜の目標量は1日350gです

1皿70gが目安、1日5皿を目標にしましょう(一例)



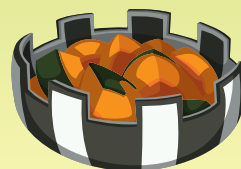
具だくさんの味噌汁



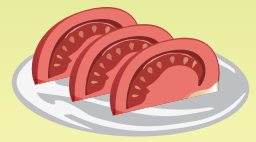
おひたし



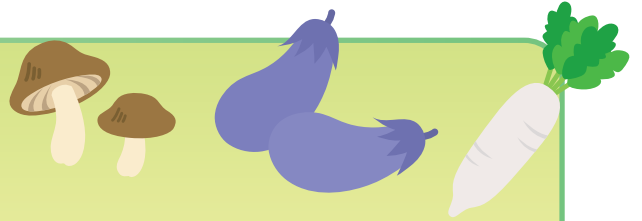
野菜サラダ



かぼちゃの煮物



冷やしトマト



## 野菜をたっぷり食べるためにひと工夫

### ■ 野菜の作り置きメニューを用意する

・ きんぴらごぼう ・ ひじきの煮物 ・ ナムル など

### ■ 生でおいしく食べられる野菜(トマトなど)を用意する

### ■ いつもの肉・魚料理の付け合わせを増やす

### ■ 具たくさん汁を作る

・ さつま汁 ・ 野菜スープ など

### ■ カット野菜や野菜ジュース、加工品(冷凍・缶詰など)も上手に利用する

### ■ 外食や総菜を利用する時も野菜を添える

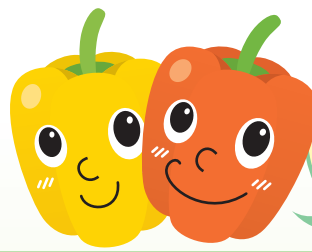


無理なら  
1本でも  
プラスして

## いちき串木野市の食育重点目標～食育推進計画から～ 野菜をたっぷり食べている人の割合

平成18年度(現状値)	平成23年度(中間値)	平成28年度(目標)
男性 66.8%・女性 77.4%	男性 62.9%・女性 72.0%	増加する
20歳代男性 46.2%	20歳代男性 49.7%	増加する

## 野菜たっぷりレシピの紹介



いちき串木野市のホームページに野菜レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

### トマトのガッガリじゃこサラダ



#### 材料 2人分

- トマト…300g
- 貝割れ菜…1/2パック
- 玉ねぎ…20g
- ちりめんじゃこ…大さじ2
- ごま油…小さじ1
- 薄口しょうゆ…大さじ1/2
- 酢…小さじ1

#### 作り方

- ① トマトは乱切り、貝割れ菜は根元を切り落として長さを半分に切る。
- ② 玉ねぎは、薄切りにして水にさらし、水けをふきとる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをかりかりになるまでいためる。
- ④ トマトと貝割れ菜、玉ねぎを合わせて器に盛り、ちりめんじゃこを散らす。しょうゆと酢を混ぜ合わせてかける。

### ほうれん草のゆずこしょう風味ナムル



#### 材料 2人分

- ほうれん草…100g
- 大豆もやし…50g
- ゆずこしょう…小さじ 1/3
- 塩…小さじ 1/5
- 白ごま…小さじ 1.5
- ごま油…小さじ 1.5

#### 作り方

- ① 大豆もやしは根を切り落とす。なべに湯をわかし、沸騰したら、大豆もやしをゆでて取り出す。ほうれん草を加えて、さっとゆでて水にとり、水けをしっかり絞って3センチの長さに切る。
- ② Aをボールに混ぜ合わせて①を加え、和える。

### せん切り野菜のスープ



#### 材料 2人分

- キャベツ…130g
- 玉ねぎ…70g
- にんじん…15g
- さやえんどう…15g
- ベーコンの薄切り…1.5枚
- バター…大さじ 2/3
- 水…1.5カップ
- 固形スープ…2/3個

#### 作り方

- ① 野菜とベーコンは、それぞれ、せん切りにする。
- ② なべにバターを入れ、ベーコンと野菜をいため、スープを加えて15分煮る。
- ③ 塩で味を調える。