

みんなでもっと野菜を食べよう♪

野菜の目標量
1日350g以上

緑黄色野菜 120g以上
淡色野菜 230g



季節野菜のおすすりメニュー

“佐伯市食生活改善推進協議会
40周年記念レシピ集”より



トマトの酢の物

材 料	分量(2人分)
トマト	120g
きゅうり	70g
塩	ひとつまみ
青しそ	2枚
ちりめん	10g
出し汁	小さじ1強
酢	小さじ2弱
砂糖	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは約2mm厚さの輪切りにし、塩をふって軽くもんで水けをしぼる。
- ③ 青しそは千切りにする。
- ④ だし汁・酢・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、トマト・きゅうり・ちりめん・青しそを加え和える。



(1人分)

野菜 96g
エネルギー 32キロカロリー
食塩相当量 0.9g
食物繊維 1.1g

トマトには、抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。最近のリコピンに関する研究では、血中HDL(善玉)コレステロールを増やす働きが報告されています。

夏バテを予防するために

不足しがちな栄養素に注意！

夏は、のどごしが良い麺類のみで食事を済ませたり、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ防止のためには、**たんぱく質・ビタミンB群・ビタミンC・ミネラル**も意識して摂ることが大切です。特に**ビタミンB₁**は、食事に取り入れた糖質を、エネルギーに変える働きがあり、豚肉・うなぎ・玄米・カシューナッツなどに豊富に含まれています。体の組織を作るたんぱく質や鉄分を豊富に含む、肉・魚・卵・大豆製品なども毎食取り入れて、全身にエネルギーを届けましょう。

食欲増進のための調理のコツ

①酸味を利かせる。

酸味は脳の摂食中枢を刺激し、食欲を増進します。酢の物・甘酢炒め・酢飯など、料理に酢やレモン汁を活用しましょう。



②料理の温度を工夫。常温や熱い料理も。

冷たい料理は暑いときに食べやすいですが、消化機能が低下しやすくなるため、常温の料理や、たまにはあつあつの料理など、変化をつけることも食欲増進につながります。



③香辛料や香味野菜を取り入れる。

ハーブやスパイス、ねぎやしょうがなどの香味野菜は、食欲増進効果があり、消化・吸収の促進・血行促進などの健康効果も期待できます。



④旬の夏野菜でビタミン・ミネラル補給

トマト・ピーマン・ゴーヤ・パプリカなど夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。また、料理の彩りもよくなるため、見た目から食欲をそそられます。

