

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



(1人分)

野菜 70g
エネルギー 90キロカロリー
食塩相当量 0.2g
食物繊維 1.6g

ズッキーニとかぼちゃのツナ和え

材 料	分量(2人分)
ズッキーニ	60g
かぼちゃ	60g
ツナ缶(油漬け)	20g
レタス	20g
マヨネーズ	大さじ1弱
★ 酢	小さじ1/2弱
こしょう	少々

【作り方】

- ズッキーニは厚さ1cmの半月切りにし、かぼちゃは1~2cm角に切る。
- 耐熱皿に①を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する。(2人分で600W3分が目安)
- 粗熱が取れたら、油を切ったツナ、マヨネーズ、酢、こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- 器にレタスをちぎってしき、③を盛り付ける。

ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間、ウリ科かぼちゃ属の野菜です。ズッキーニもかぼちゃも、β-カロテンやビタミン類が豊富で、免疫力アップが期待できます。

毎日の食事に ^{ぶらす} +70gの野菜を!

8月31日(水)は「野菜の日」です。1983年に全国青果物商業協同組合連合会等9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という思いで制定した記念日です。生活習慣病予防のためには、野菜は1日350g以上食べることが推奨されていますが、国民健康・栄養調査(令和元年度)によると、日本人(成人)1日あたりの野菜摂取量は、約280g(男性は約290g、女性は約270g)で、約70g不足しています。70gというと、だいたい野菜料理の小鉢1つ分です。野菜を上手に食べるコツを使って、効率よく野菜を摂りましょう。

野菜を上手に食べるために

冷凍野菜・乾物(乾燥野菜)を活用する

最近種類も豊富な冷凍野菜や乾燥野菜。保存がきくのでストックしておく、野菜不足が気になる、汁物にさっと加えたり、下処理不要で手早く1品追加できます。



加熱してカサを減らす

多くの野菜は加熱することでカサが減るため、生の状態より量をたくさん食べられます。例えば、ほうれん草100gは、ゆでると約70gになります。また、加熱により野菜の甘みも引き出されます。



外食の時は野菜料理を追加

外食で丼ものや麺類を食べるときは、サラダや野菜の小鉢を追加したり、あれば野菜料理の入った定食を選ぶようにしましょう。

