



野菜を食べよう！



🌸 なぜ野菜を食べないといけないの？
→病気や肥満の予防に役立つから！

野菜に豊富に含まれる栄養素の働き

- ビタミン類: エネルギーづくりや体づくりをサポートします。
- ミネラル類: 体づくりに関わり、心身のバランスを正常に保ちます。
- 食物繊維: 腸内環境を整える働きをします。

🌸 野菜は1日どのくらい食べれば良いの？
→1日両手3杯分(350g)の野菜を食べましょう！

市民の野菜摂取量は200~250g未満の人が最も多く※、両手1杯分程度の野菜が不足しています。今の食事に両手1杯分の野菜をプラスして食べましょう！

※令和元年度小美玉市健康・食育に関するアンケート調査より引用

🌸 野菜を1日350g食べるには？
→手間のかからない方法で食べましょう！

手軽に野菜を食べるコツ

- ミニトマトやきゅうりなどそのまま食べられる野菜を常備
- カット野菜や冷凍野菜を使う
- 市販品(野菜の多い惣菜、サラダ等)を活用
- ピクルスやナムル等の作り置き

手間のかからないレシピだと、野菜を食べるハードルも下がります。今回は、簡単に作れる旬の野菜レシピをご紹介します。



🍆 レンチン茄子のナムル

材料	2人分	
なす	2本	
白いりごま	大さじ1	
A にんにくチューブ	小さじ1/2	
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	大さじ1

<つくりかた>

- ①なすに竹串で数カ所穴を開け、ラップでぴったり包み、レンジ600Wで4分加熱する。
 - ②冷水にとり、粗熱がとれたら手で食べやすい大きさに裂く。
 - ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。
- ※お好みで糸唐辛子や万能ねぎをトッピングしても！

🍆 うま塩きゅうり

材料		
きゅうり	3本	
B 鶏ガラスープの素	小さじ2	
	レモン果汁	小さじ1
	黒コショウ	少々

<つくりかた>

- ①きゅうりを分量外の塩で板ずりにする。
 - ②①をたたき、食べやすい大きさにしておく。
 - ③保存袋にBを入れて混ぜ合わせ、②を加えて揉み込む。
- ※冷蔵庫に入れて3日程度日持ちします。

🍅 トマトの和風サラダ

材料	2人分	
ミニトマト	4個	
パプリカ(黄)	1/8個	
6Pチーズ	2個	
C オリーブオイル	小さじ2	
	しょうゆ	小さじ1
	練わさび	小さじ1/2

<つくりかた>

- ①ミニトマトはへたを取り半分にする。パプリカは種とワタを取り、2cm角に切る。6Pチーズはサイコロ状に切る。
- ②ボウルにCを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。