

8月のテーマ：野菜摂取

野菜にはカリウム、食物繊維、ビタミン類などの体の調子を整える栄養素がたくさん含まれており、野菜から先によくかんで食べることで食後の急激な血糖値の上昇を抑え、満腹感が得られることで肥満の予防にも役立ちます。

しかし、厚生労働省が実施した2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の1日あたりの野菜摂取量は平均256gと報告されており、目標の350gに届いていません。

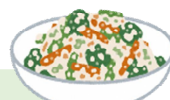
野菜料理1皿には、約70gの野菜が含まれています。現在の日本人の野菜摂取量をこの目標値と比較すると、1皿～2皿分の野菜が不足していることになります。野菜を今よりも小鉢で1皿多く食べることを意識してみましょう。

野菜の目標量

野菜を **1日350g以上**
としましょう！

緑黄色野菜 120g

淡色野菜 230g



1日で野菜の多い小鉢を
5皿分とりいれましょう。
※野菜たっぷりみそ汁も1皿
として数えることができます



●緑黄色野菜・・・色の濃い野菜



ビタミンやミネラルが多く、おもに体の調子を整えるものになる
(例) ほうれん草、にんじんなど

●淡色野菜（その他の野菜）・・・緑黄色野菜以外の野菜



ビタミンCや**食物繊維**が多い
(例) きゅうり、キャベツなど

野菜をたくさんとる工夫

加熱して食べる

ゆでたり炒めたりすることで野菜の力が減り、生野菜より多く食べられます。サラダなどの生野菜だけでなく、煮物や炒め物などを組み合わせて食べましょう。

電子レンジで加熱調理もおすすめてです



市販品を上手に活用



カット野菜や冷凍野菜、乾燥野菜は下処理の手間が省けて時短になります。毎食副菜を取り入れるように、主食・主菜・副菜をバランス良く食べましょう。加熱せず食べられるトマトやきゅうりもおすすめてです。

～ きゅうりとホタテのサラダ ～

スライサーできゅうりをスライスすると、10分ほどで簡単にできるレシピです。

材料（2人分）

きゅうり	1本（100g）
ミニトマト	4個
ベビーホタテ（蒸し）	4個
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	適量

所要時間 10分

一人分の野菜：70g



作り方

- ① きゅうりは薄く輪切りにする。ミニトマトは半分にする。
- ② ①に塩をふり、しんなりさせた後水で流してしぼる。
- ③ ボウルに②とベビーホタテを入れてほぐしながら混ぜる。
- ④ マヨネーズを合わせ、こしょうで味を調える。

エネルギー64kcal 食塩相当量 0.4g

～ こまつなのキムチ和え ～

キムチには腸内環境を整える効果が期待できます。野菜はアレンジすることもできます。

材料（2人分）

こまつな	120g
にんじん	30g
乾燥わかめ	1g
キムチ	60g

所要時間 10分

一人分の野菜：75g



作り方

- ① にんじんは千切りにし、火が通るまでゆでる。
- ② こまつなは茹でて3cm長さに切る。
- ③ 乾燥わかめは水で戻し、しぼる。
- ④ ボウルに材料を入れ、キムチと混ぜ合わせる。

エネルギー18kcal 食塩相当量 0.5g

～ レンジで夏野菜のチンジャオロース風 ～

火を使わず電子レンジだけで調理できます。暑い日にもおすすめのメニューです。

材料（2人分）

豚こま肉	160 g	
なす	160 g (小2本)	
ピーマン	1 個 (40g)	
ごま油	小さじ 1	
A	しょうゆ	小さじ 2
	みりん	小さじ 1
	しょうがチューブ	小さじ 1
	片栗粉	大さじ 1

作り方

- ① 袋に豚肉とAを入れてもみ込み、5分ほど置いて下味をつける。
- ② なすはへたを落として長さを半分にし、1cm幅の拍子木切りにする。ピーマンは縦に細切りにする。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、その上に①の肉をのせて、残った汁もかける。
- ④ ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で5分加熱し、一度取り出し全体を混ぜ、さらに2分加熱をする。
- ⑤ 火が通ったらごま油を回しかけ混ぜる。

所要時間 15分

一人分の野菜：100g



エネルギー255kcal 食塩相当量 0.7g

市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

9月のテーマ「睡眠とストレス」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら