

8月のテーマ： 野菜 350g 摂取を目指そう



野菜を食べると良いこと

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、食べると身体に良いことがたくさんあります。

高血圧の予防

野菜に含まれるカリウムには血圧を下げる働きがあります

糖尿病・脂質異常症の予防

- ・血糖値の急激な上昇を防ぎます
- ・余分なコレステロールやを体外に排泄する働きがあります

肥満の予防

- ・野菜を多くとることで、食事のボリュームを減らさずにエネルギーを抑えられます
- ・よくかむことで食べ過ぎを防ぐことができます

野菜 350gを目指しましょう！



岩手県民の野菜摂取量

男性:262.8g

女性:253.2g

令和6年県民生活実態調査より



目標量まで 100g

(1~2皿)分足りない!!

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！



野菜たっぷりの汁物もおすすめてです

●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とになる
(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

～ 鮭のムニエル野菜ソース ～

野菜たっぷりの食べるソースで、旬の夏野菜を楽しむことができます。

材料（2人分）

鮭切り身	2枚	
小麦粉	大さじ 1	
トマト	1個	
きゅうり	1本	
大葉	4枚	
A	オリーブ油	大さじ 1
	レモン汁	大さじ 1
	塩	小さじ 1/3
	カレー粉	小さじ 1/3
塩こしょう	適量	
バター	5 g	

作り方

- ① トマト、きゅうり、大葉はみじん切りにし、Aと混ぜる。
- ② 鮭は塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにバターを引き、②を両面火が通るまで焼く。
- ④ 器に③を盛り、①をかける。

エネルギー233kcal 食塩相当量 0.5g

所要時間 20分

一人分の野菜：約 150g



二戸市食生活改善推進員金田一地区
考案レシピになります

～ 野菜たっぷり減塩肉味噌 ～

麺類やおにぎりの具などさまざまな料理に使用できる万能の作り置きになります。

材料（作りやすい分量）

豚ひき肉	200 g
たけのこ（水煮）	50 g
ピーマン	30g
なす	30g
〔 みそ 砂糖 しょうゆ すりおろししょうが	大さじ1
	大さじ1
	小さじ1
	10 g
ごま油	小さじ2

作り方

- ① Aは混ぜておく。
- ② たけのこ、ピーマン、なすはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を引きひき肉を入れてほぐすように炒める。肉の色が変わったら②を入れて火が通るまで炒めていく。
- ④ 全体に火が通ったらAを加えて炒め合わせる。

（1回）エネルギー151kcal 食塩相当量 0.8g

所要時間 15分



～ なすの和風ステーキ ～

電子レンジだけで調理できます。暑い日にもおすすめなメニューです。

材料（2人分）

なす	2本
ごま油	大さじ1
焼き肉のたれ	大さじ1

エネルギー75kcal 食塩相当量 0.4g

所要時間 10分

一人分の野菜：約 70g

作り方

- ① なすは縦半分に切り、格子状に切り込みを入れて水に5分晒して水気をふく。
- ② 耐熱容器に①を入れごま油を回しかける。
- ③ ふんわりとラップをかけ、500W 約3分加熱する。
- ④ ③が熱いうちに焼き肉のたれを加え、全体になじませる。



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「今日からできる防災対策」

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