

スローガン 1日350gの野菜で健康維持



# 食卓に野菜盛り盛り みんなで目指そう元気モリモリ



大地の恵み！旬の野菜はおいしくて元気の源！

野菜の大きなチカラが健康を守ります！

● **がんを予防します**(野菜の色に力がある!)

野菜に含まれる抗酸化物質が活性酸素を除去してくれるため、がんの予防にも効果的な働きをします。  
ビタミン・ミネラル・食物繊維などすべての栄養素が予防の働きをします。

● **免疫力を高めます**

腸の健康を保ち、ウイルスや病気から体を守ります！(便秘予防・美肌)  
ストレスから体を守る栄養素が豊富です。  
夏の暑さ・冬の寒さから体を守ります！

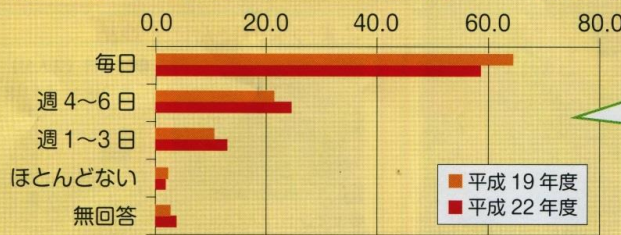
● **糖尿病・高血圧など生活習慣病を予防します**

血糖値の急激な上昇を防ぐ、余分なコレステロールや塩分を体外へ排出する、血圧上昇を防ぐなど大事な働きをします。

● **肥満を予防します**

たまねぎやねぎ・にら・んにく・らっきょうなどに含まれるアリシンは、代謝を促し、体脂肪の分解にも大切な栄養素です。

● **薩摩川内市の野菜の摂取状況** (「いきいき健康さつませんだい」から)



「野菜の摂取」を推進してきましたが、改善していません。特に、20歳代~40歳代の野菜の摂取が低い状況にあります。

● **野菜の必要量はこれくらい!**

健康のために、**成人の野菜摂取量の目標は1日350g**とされています。

※野菜の成分の様々な効能が発見されていますが、野菜そのものを食べてこそ効能を発揮します。



約350gの野菜

● **野菜の種類** (含まれる栄養素の違いにより大きく2つにわけられます。どちらも食べるように心がけましょう)

**緑黄色野菜**  
【色の濃い野菜】β-カロチンを多く含む

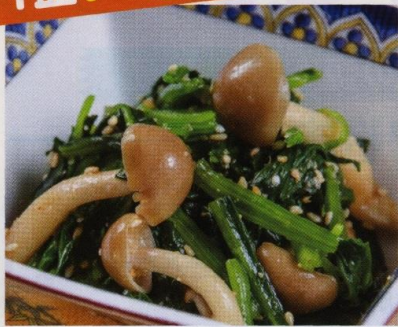
- 人参 小1本 100g
- ほうれん草 1/2わ 100g
- トマト 小1/2個 70g
- かぼちゃ 煮物サイズ 3~4個 70g
- ブロッコリー 4房 70g

**その他の野菜**  
【色のうすい野菜】

- きゅうり 1本 100g
- だいこん 2cm幅の輪切り1切 70g
- はくさい 大きな菜1枚 50g
- きやべつ 大きな菜1枚 50g
- たまねぎ 1/2個 100g
- ごぼう 1/2本 90g

# 1日5皿(70g×5皿=350g)以上を! おいしい組み合わせで楽しみましょう!

## 1皿70gの野菜がとれる料理例



### ほうれん草のごまあえ

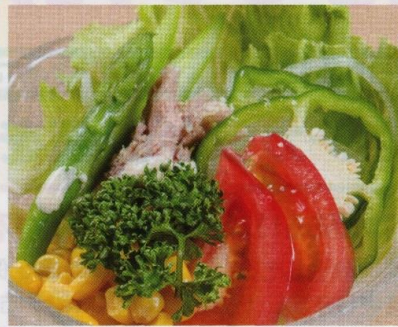
#### ●材料 (2人分)

ほうれん草……140g [濃しょうゆ……大さじ1/2  
しめじ……20g さとう……小さじ1  
ごま……5g (からし)]

\*白和え(豆腐60g/砂糖小さじ2/味噌大さじ1)  
\*酢味噌あえ(砂糖小さじ2/酢小さじ2/味噌大さじ1)  
\*柚香あえ(ゆず汁/砂糖/薄口しょうゆ各小さじ2の三杯酢)にアレンジ!

#### ●作り方

ほうれん草はゆでて切り絞る。しめじは酒をふって加熱する。(鍋・電子レンジ等)すりごまと調味料を合わせてあえる。好みでからしを加える。



### サラダ

#### ●材料 (2人分)

たまねぎ……20g ツナ……20g  
レタス……20g 粉チーズ……少量  
トマト……40g パセリ……2g  
ピーマン……20g [レモン……小さじ1  
アスパラ……20g 塩こしょう……少量  
スイートコーン……20g マヨネーズ……小さじ2]

#### ●作り方

野菜は切って彩りよく盛り、好みのドレッシングをかける。  
\*お好みのドレッシングで



### 酢の物

#### ●材料 (2人分)

大根……120g  
にんじん……10g  
水菜……10g  
青しそ……2枚  
ごま……小さじ1/2

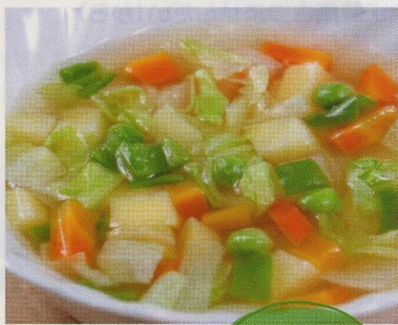
#### ●作り方

野菜はせん切りにして塩でしんなりさせて絞る。三杯酢を作ってあえる。

#### ONE POINT!

キャベツ、白菜、きゅうりとわかめなど季節野菜を使ってさっぱりとした酸味で

塩……ひとつまみ  
さとう……小さじ2  
しょうゆ……大さじ1/2  
酢……大さじ1/2



### 野菜スープ

#### ●材料 (2人分)

じゃがいも……60g  
にんじん……30g  
たまねぎ……40g  
ピーマン……30g  
グリーンピース……5g  
きゃべつ……40g  
コンソメ……300cc  
塩……ひとつまみ・こしょう……少量

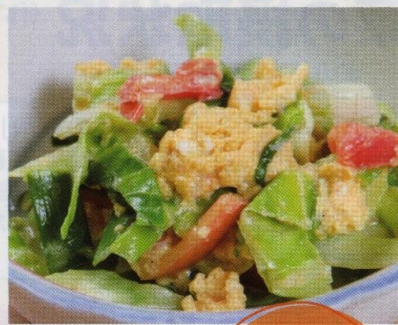
#### ●作り方

野菜類は1cm角またはせん切りにする。コンソメスープで煮て、塩・こしょうで味を調える。

#### ONE POINT!

カレー粉・ケチャップ・キムチなど好みの味付けを楽しんで!

ごちそう味噌汁でも!!



### 野菜の卵とじ

#### ●材料 (2人分)

きゃべつ……60g  
トマト……60g  
ねぎ……20g  
油……小さじ1  
塩……ひとつまみ  
こしょう……少量  
卵……1個  
(とろけるチーズ……10g)

#### ●作り方

季節の野菜を食べやすく切って炒めてとき卵を加えて、からめる。好みでチーズなど加える。

#### ONE POINT!

季節の野菜や残りもの野菜でつくる!!

## 野菜1品で作る料理

### こまつなのんにく炒め



#### ●材料 (2人分)

こまつな……140g  
にんにく……1かけ  
ゆで大豆……20g  
ごま油……小さじ1  
塩……ひとつまみ  
こしょう……少量

#### ●ポイント

野菜を炒めて色々な味で! からし醤油・ツナ缶・コーンなどでアクセントに!

### トマトのチーズ焼き



#### ●材料 (2人分)

トマト……140g  
シーチキン……20g  
とろけるチーズ  
パセリ……少量

#### ●ポイント

野菜を切ってツナ缶・チーズなどと一緒にオーブントースターなどで加熱する!

### かぼちゃの煮物



#### ●材料 (2人分)

かぼちゃ……140g  
野菜昆布……2g  
削り節……10g  
砂糖……小さじ1  
みりん……小さじ1/2  
しょうゆ……小さじ1

#### ●ポイント

野菜の煮物は昆布やきのこと一緒に煮て簡単調理

## 野菜をおいしく食べるポイント★

★あえもの・おひたし・酢の物・サラダをおいしく!

【ごま・くるみ・ピーナツの種実】【柑橘類(ゆず・レモン)】や削り節・ちりめんじゃこ・生姜・青しそ・ハーブの風味を活かして!

★炒め物をおいしく! ★具だくさんの汁(豚汁・野菜スープ)で食べる

【にんにく・こしょう・カレー粉、など香辛料、ハーブ】の風味を活かして!

【シーチキンやウィンナー、チーズなど】の旨味とコクを活用して簡単に!

# 朝・昼・夕の献立の工夫で、 1日350gの野菜を、美味しく食べましょう!!

350gの野菜を料理で考えると、野菜の小鉢・サラダ、具たくさんお味噌汁などは、1皿分の野菜(約70g)とれます。大皿の野菜料理、野菜炒めや煮物は2皿分の野菜(140g)がとれます。



## 2皿分140gの野菜がとれる料理例



### オイスターソースいため

- 材料(2人分)  
 豚肉……100g   ねぎ……30g  
 にんにく……1かけ   生しいたけ……20g  
 きゃべつ……80g   油(サラダ油、なたね油)  
 (レタス)   オイスターソース……大さじ1  
 ピーマン……50g   酒……大さじ1  
 にんじん……30g   濃しよゆ……小さじ2  
 たまねぎ……50g   こしょう……少量  
 もやし……40g   ごま油……小さじ1

●作り方  
 フライパンで肉類と野菜を炒めて調味料で味をつける。

●色々な味にアレンジ  
 味噌炒め(砂糖/みりん/酒…各小さじ2  
 味噌小さじ5)  
 塩こしょう・カレー粉・コチュジャン・キムチ・  
 ケチャップとソースなど

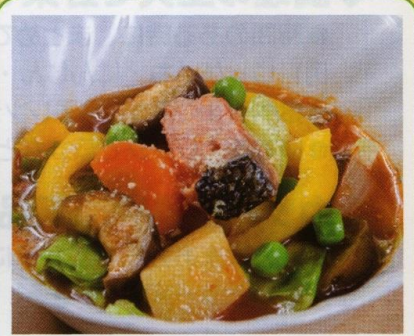


### 豚肉冷しゃぶと蒸し野菜

- 材料(2人分)  
 豚肉薄切りしゃぶしゃぶ用……60g  
 かぼちゃ……80g   練りごま……大さじ1  
 なす……80g   ごま油……小さじ1/2  
 オクラ(4本)……40g   砂糖……大さじ1/2  
 トマト……60g   濃しよゆ……小さじ2  
 にんじん……20g   酢……大さじ1/2  
                           生姜  
                           市販のポン酢など

●作り方  
 豚肉は酒を加えた湯でゆでて、氷水にとる。  
 野菜は食べやすく切り、蒸すかゆでる。  
 トマトなど生のものも一緒に盛る。ごまだれを作る。

●色々な味にアレンジ  
 《香味だれの材料》  
 しょうが、にんにく、ごま・醤油・酢・砂糖  
 ※冬は大根・かぶ・白菜・ごぼうなども!

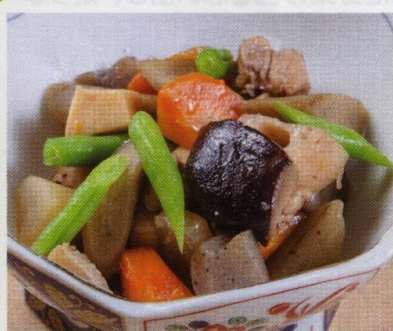


### 野菜と鮭のトマト煮

- 材料(2人分)  
 甘塩鮭……100g  
 たまねぎ……80g  
 にんじん……60g  
 なす……80g  
 パプリカ……30g  
 きゃべつ……30g  
 コンソメスープ……300cc  
 トマトケチャップ……大さじ2  
 濃しよゆ……小さじ1  
 粉チーズ……少量  
 じゃがいも・きのこ……適量  
 (にんにく・油) \*最初さっと炒める

ONE POINT!  
 色々な魚・鶏肉・  
 豚肉など好みの旨味で  
 おいしく!

●作り方  
 野菜を切り、コンソメスープで煮てケチャップと濃  
 口醤油で味をつける。鮭はさっと焼いて加えて煮る。



### 筑前煮

- 材料(2人分)  
 鶏肉……100g   いんげん……40g  
 にんじん……60g   こんにゃく……40g  
 大根……40g   油……小さじ2  
 ごぼう……40g   砂糖……小さじ2  
 たけのこ……40g   みりん……小さじ2  
 れんこん……40g   酒……小さじ2  
 干椎茸(戻して20g)   薄しよゆ……小さじ2  
                           濃しよゆ……小さじ2

●作り方  
 野菜は乱切りにして油で炒めて、ひたひたの出汁で  
 煮る。(鰹だし・昆布だしなど)

●色々な味にアレンジ  
 ポトフ風(パイオン、塩こしょう)  
 味噌煮(砂糖…小さじ2、みりん…小さじ2、  
 みそ…大さじ1と小さじ2)



### 野菜カレー

- 材料(2人分)  
 合いびき肉……100g  
 たまねぎ……80g  
 トマト……80g  
 にんじん……40g  
 なす……60g  
 かぼちゃ……60g  
 オクラ……20g  
 ピーマン……20g  
 油……適量  
 カレールー……適量

●作り方  
 合いびき肉と薄切りのたまねぎを油でよく炒めて、  
 トマト・にんじんを加えてさらに炒め、適量の水  
 で煮てカレールーを加える。なす・かぼちゃは皮付  
 きのまま切って蒸す。オクラ・ピーマンをゆでて、  
 ごはんの上に飾ってカレーをかける。

ONE POINT!  
 冬は大根・  
 きのこと、ゴボウ  
 など!

## 🍷 主食・主菜で野菜をとる!

### 🍷 肉・魚の旨味を活かす。

肉・魚と野菜の旨煮、トマト煮、炒めもの、  
 和風・洋風・中華風の味付けて(塩こしょう・  
 ケチャップ・オイスターソース・豆板醤など)  
 おいしく食べる。

にんにく・しょうが、カレー粉の風味で  
 コクを出す。

### 🍷 1品で野菜をたっぷり おいしく食べる!

カレーやチャーハン、ラーメン、パスタ、  
 お好み焼き、焼きそばなどにたっぷり野菜  
 をいれて食べる。

◆野菜ラーメン:(2人分)  
 もやし60g・キャベツ80g・たまねぎ  
 60g・ねぎ20g・きのこ類・わかめ

◆野菜チャーハン:(2人分)  
 たまねぎ100g・にんじん50g・きゃべ  
 つ50g・ピーマン50g・ウィンナー

◆冬は鍋物で!

### 🍷 お弁当にもドーンと野菜炒め!

# 野菜をたくさん、おいしく食べるには

## ◆主食、主菜、副菜を組み合わせる日本型食事はバランスのとれた食事の基本です。

主菜（肉・魚料理）を適量とり、野菜料理を増やしましょう！



## ◆調理の工夫で野菜をとる！

- 時間のある時に、まとめて下ごしらえして（切る・ゆでる）冷凍しておく → 炒め・あえ物・煮物  
例）じゃがいも・にんじん・ブロッコリー（切って冷凍保存）→ ウィンナーと一緒にケチャップで煮込む
- 食べやすく切って電子レンジで加熱 → ポン酢・ドレッシングであえる（シーチキン等と一緒に）
- ゆでる・レンジで蒸すなど量（カサ）を減らして食べましょう

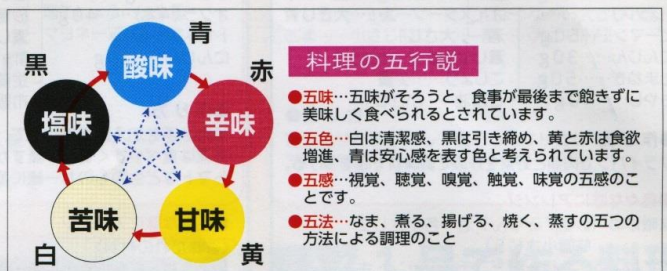
## ◆カット野菜や加工品（冷凍・缶詰など）も上手に利用しましょう。

- そのままお弁当のおかずに ●煮物などに使うと調理がスピーディ ●ブロッコリーや枝豆、ほうれん草などラーメンにのせる、マヨネーズであえる ●インスタント食品と組み合わせる

# からだの自然治癒力を引き出す野菜の食べ方～食養生

## ◆春夏秋冬、旬の野菜を食べる！

- 大自然の風雨に耐えて育った旬の野菜は、強い生命力を持っています。
- その季節の栽培に適しているため、鮮度・味がよく、栄養価も高いのです！



## ◆彩りよく食べる！

赤・黄・青（緑）・白・黒など色によって含まれる栄養素は様々。色とりどりの野菜を食べるようにすると自然と栄養のバランスが整います。食事に迷った場合は、食べた野菜の色を思い出し、足りない色を補うようにしてみましょう。

# 野菜を育ててみましょう

とれたての野菜や果物はジューシーでとてもおいしいです！  
お子さんやお孫さんと一緒にタネまき、水やり、収穫などの作業をして、楽しみながら野菜に興味を持ってもらいましょう。



## さつませんだい元気野菜

### 春

- たまねぎ
- にんじん
- たけのこ
- アスパラ



### 夏

- ゴーヤ
- なす
- トマト
- ピーマン
- きゅうり
- らっきょう



### 秋

- ごぼう
- 大根葉
- こまつな
- きのこ



### 冬

- ほうれん草
- 大根
- 白菜
- 春菊

