

# 野菜は1日350g以上食べましょう

～何をどれくらい食べればよいのでしょうか？～

## 野菜350gとはどれくらい？

生の状態では

料理にすると



### 5皿の野菜料理



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



サラダ



きんぴらごぼう



野菜スープ

1日5皿  
食べるには・・・

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目標に  
昼食が外食の人は、朝食で2皿食べましょう。  
2皿の料理がそろえられない人は、  
2皿分の野菜をたっぷり使った1皿料理をつくりましょう。

## 緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせて食べましょう

野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられ、それぞれに含まれる栄養成分に違いがありますので、下記の量を目安に食べるようにしましょう。

### 緑黄色野菜

1日120g以上

1日2皿

緑黄色野菜を多く使った料理例



かぼちゃの煮物



ほうれん草のおひたし

かぼちゃ

にんじん

ほうれん草

小松菜

ピーマン

トマト

ブロッコリー など

### \*見分け方!

切った断面が濃い色をしている



★注意! 緑黄色野菜は加熱して食べるものが多いので、生野菜サラダでは、緑黄色野菜は、不足になりがちです。

\*おひたし・煮物・温野菜サラダ・グラタン・カレーなどに

### 淡色野菜

1日230g以上

1日3皿

淡色野菜を多く使った料理例



サラダ



大根おろし



きんぴらごぼう

キャベツ

ごぼう

レタス

玉ねぎ

きゅうり

セロリ

なす

大根

など

■メモ

# 野菜を手軽に食べる工夫

## 作り置きしておくと便利です

手間のかかる煮物は時間があるときに作り、冷凍保存しておきましょう。

### 煮物

(きんぴら・筑前煮・かぼちゃ煮・切り干し大根煮など)



### 野菜スープ

1食分ずつ保存容器や袋に入れて冷凍保存

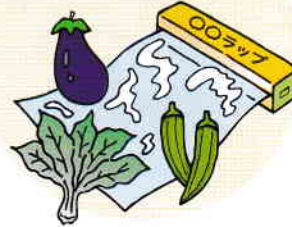


## 電子レンジで簡単調理

面倒な野菜の下ゆでも、電子レンジを使えば簡単です。

### なす・ほうれん草などの葉野菜・おくらなど

・・・丸ごとラップで包んでレンジ加熱



### かぼちゃ・ブロッコリー・にんじんなど

・・・一口大に切って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ加熱



## 市販の冷凍野菜を使って

下調理の手間が省けます。一回に少しずつ使う場合は便利です。

### カットかぼちゃ

・・・スープ・サラダ・煮物に



### 下ゆでほうれん草

・・・おひたし・味噌汁の具など



### 野菜ミックス

・・・味噌汁・うどん・カレー・シチューなどの具に



## 野菜料理が選べるお店を探しておく

外食では特に意識しないと、野菜不足になりがちです。野菜料理が選べるお店を探して、1食に1皿は野菜料理をつけるようにしましょう。付け合せの野菜も残さず食べましょう。

丼や麺類、カレーなどの一品料理より野菜料理のついた定食メニューを選びましょう



## 少しでも野菜の多いメニューを選びましょう

かけうどん

▶ けんちんうどん



親子丼

▶ 中華丼



ハンバーガー

▶ 野菜入りサンドイッチ



生野菜サラダ

▶ 温野菜サラダ



# 野菜の栄養成分を無駄なくとるには

野菜の栄養成分は保存や調理の過程で減少します。特にビタミンCは、変化が大きいので注意しましょう。

## 冷蔵庫で保存

★室温で保存するとビタミンCは大きく減少します。冷蔵庫で保存し、早めに使い切るようにしましょう。



## 加熱し過ぎない

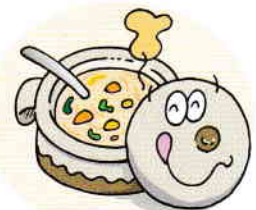
★ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、加熱時間が長くなるほど多く失われます。ゆで過ぎないように注意しましょう。









\*電子レンジ加熱の方が、栄養素の損失を防ぐことができます。

## 煮込んだら煮汁ごと食べる

★スープやシチューなど、ビタミンCが溶け出した煮汁ごと食べる料理がおすすめです。



# 一日にどれだけ野菜を食べたらいいの？

	緑黄色野菜 	淡色野菜 
 1～2歳	60 g	70 g
 5歳	100 g	140 g
 小学生	150 g	200 g
 中学生	200 g	250 g

野菜の苦みは練習して食べられるようになりませう

# 野菜のチカラ



## ・生活習慣病を防ぐ

生活習慣病は、野菜を積極的にとることで予防できることが知られています。

## 野菜に含まれる栄養素

食物繊維・・・脂質やコレステロールの吸収、血糖値の上昇を穏やかに  
します。

βカロテン・・・体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にしたり  
免疫を高めます。

カリウム・・・体内の余分な塩分を排出する働きがあります。





# ふれあい交流会

食改津沢支部  
令和5年12月2日

## ちらし寿司



材料 4人分  
 米・・・・・・・・・・3合  
 A { 酢・・・・・・・・・・60CC  
     砂糖・・・・・・・・・・30g  
     塩・・・・・・・・・・15g  
 レンコン・・・・・・・・1/2個  
 干しいたけ・・・・4枚  
 にんじん・・・・・・・・1/2本

卵・・・・・・・・・・2個  
 紅しょうが・・・・適量  
 きざみのり・・・・適量  
 きゅうり・・・・1/2本  
 B { もどし汁・・・・1/2カップ  
     砂糖・・・・・・・・大さじ1  
     しょうゆ・・・・大さじ2  
     酒・・・・・・・・大さじ1

### 【作り方】

- ①レンコンは皮をむき、薄くちょう切りし、干しいたけは水で戻し、柔らかくなったら「B」で煮詰め、冷めてからあらみじん切りする。
- ②にんじんは皮をむき、太めの千切りにし、塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、ザルに上げる。
- ③卵をボウルに割り、水大さじ1を加えてよく溶き、2・3度に分けてうす焼きにし、うす切りにして錦糸卵を作る。
- ④きゅうりは4cm長さの斜め薄切りにしてから千切りにする。紅しょうがは水気をザルに上げて切る。
- ⑤「A」と水分を切ったにんじん、しいたけを混ぜ、一煮立ちしておく。
- ⑥炊きたての熱いご飯に「A」で煮立てた具も一緒にふりかけながらしゃもじでご飯を切るように混ぜる。
- ⑦混ぜ合わせた酢飯を皿に盛り、きゅうり、錦糸卵、紅しょうが、きざみのりで飾り付ける。

## 鶏のからあげ

材料 4人分  
 鶏もも肉・・・・・・・・200g  
 酒・・・・・・・・・・少々  
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ2  
 片栗粉・・・・・・・・大さじ2  
 プレーンヨーグルト・大さじ2

レタス・・・・・・・・適量  
 みかん・・・・・・・・1個



### 【作り方】

- ①鶏もも肉はフォークで数箇所突き刺してから、食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉に酒・しょうゆ・ヨーグルトを揉みこみ、30分程度置く。
- ③鶏肉に片栗粉を付け、油で揚げ、レタス・みかんと盛り付ける。

## 大根なます (伝統料理)



材料 2人分

大根・・・・・・・・・・100g  
にんじん・・・・・・・・・・20g  
油揚げ(薄揚げ)・20g  
白ごま・・・・・・・・・・大さじ1  
柚子の皮・・・・・・・・・・少々  
塩・・・・・・・・・・少々

A { だし汁・・・・・・・・・・50CC  
薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1  
B { 酢・・・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2  
塩・・・・・・・・・・少々

### 【作り方】

- ①油揚げは熱湯をかけて油ぬきをし、千切りにする。鍋に油揚げと「A」の調味料を入れ、サッと味付ける。
- ②大根・にんじんは千切りにし塩をふり、しんなりさせておく。水でサッと洗い、水気を切る。
- ③「B」の調味料で甘酢を作り、①と②を入れてあえる。
- ④器に盛り、白ごまをふり、柚子の皮を千切りを飾る。

## マカロニサラダ



材料 4人分

マカロニ・・・・・・・・・・100g  
きゅうり・・・・・・・・・・2本  
にんじん・・・・・・・・・・80g  
たまねぎ・・・・・・・・・・1個  
ハム・・・・・・・・・・4枚

卵・・・・・・・・・・2個  
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1  
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ4~5  
塩・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・・・少々

### 【作り方】

- ①卵は鍋に水を入れて20分ほど熱し固茹でにしておく。
- ②きゅうりは薄い輪切りにし、たまねぎは薄切り、サッとひと茹でし、きゅうりとたまねぎに塩少々をふり、しんなりしたら水気を切る。
- ③にんじんは太めの千切りにし、塩少々を加えた熱湯で柔らかく茹で、ザルにあげる。
- ④ハムはにんじんの幅に合わせて千切りにする。
- ⑤鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩大さじ1を加え、マカロニを入れ、箸で混ぜながら表示時間どおり茹でて、しっかり水気を切る。
- ⑥マカロニをボウルに移し、サラダ油をからめる。
- ⑦きゅうり、にんじん、ハムを加え、マヨネーズであえる。塩・こしょう各少々で味を調える。
- ⑧固茹で卵をみじん切りにして散らす。

## 豆乳のブラマンジェ

材料 8個分

豆乳・・・・・・・・500g

砂糖・・・・・・・・40g

ゼラチン・・・2個

生クリーム・・・・200cc

水・・・・・・・・100cc

お好みのジャム・・・適量

### 【作り方】

- ①ゼラチンをしめらせておく。
- ②鍋に豆乳、砂糖を入れて弱火にかけ、とろみがつくまであたためる。
- ③とろみがついたら火を止め、生クリームと①を入れて溶かす。容器に入れ冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったブラマンジェにジャムをかける。