

野菜足りてくんのとちやう？

1日に必要な野菜の量は？

350g

しかし現状は…

不足



野菜には**ビタミン・ミネラル・食物繊維**

などの栄養素が含まれています。

生活習慣病の予防のためには

野菜を**1日350g以上食べる**ことが

推奨されています！

特に、若い世代では野菜摂取量が

不足しています。

100gの差が！

256g

大阪府

350g

目標量

出典：国民健康・栄養調査 平成29・30・令和元年の平均値

いつもの食事に+1！ Let'sベジラブル

1日に**5皿**の野菜料理を食べると

目標の350gを達成することができます！



まずはいつもの食事に

+1!




今すぐ作れる！ 簡単野菜レシピは
[大阪府和泉保健所 ホームページ](#) をチェック！



和

包丁いらず！ なすのとろとろ煮



 電子レンジ加熱により色鮮やかに仕上がります
作り置きにして冷やして食べるのもおすすめです

材料（1人分）

・なす	100g（2/3本）
★めんつゆ（2倍）	大さじ1
★水	小さじ1
・ごま油	大さじ1
・塩	少々
・ねぎ（お好みで）	

作り方

- ① なすを水でよく洗い、破裂防止のためにフォーク等で数か所穴をあけ、ラップで包む。
- ② 600Wの電子レンジで3分加熱を行う。
- ③ 少し冷ましたあと、ヘタを取り除きお好みの大きさに裂いていく。
- ④ ★を③に混ぜて、ごま油と塩をふって完成！
（お好みできざみねぎをのせる）

いつもの食事に

プラス1皿！ 簡単野菜レシピ

1皿（70g）以上の野菜を使用した簡単レシピです

なす1本
食べ切り
レシピ



材料（1人分）

・食パン（6枚切り）	1枚
・なす	50g（1/3本）
・ピーマン	20g（1個）
・ピザ用チーズ	適量
★ツナ缶	1/2缶
★ケチャップ	大さじ1
★マヨネーズ	小さじ1
★こしょう	少々

作り方

- ① なすとピーマンを細かくサイコロ状に刻み、600Wの電子レンジで1分加熱を行う。
- ② ①から出た水分をペーパー等で拭き取り、★を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 食パンの上に②を乗せ、その上にチーズをかける。
- ④ トースターで5分ほど焼いて完成！



食パンは指でくぼませておくと、具材をのせやすくなります



たんぱく質も摂れる！ 簡単ピザトースト

洋