

野菜は毎食たべよう 朝・昼・夕！ 朝食・昼食にも野菜料理を

あなたの食事、こんなパターンになっていませんか？ **野菜プラス！**でこんなに改善

(g) は野菜量

(例) Aさん	
朝食	菓子パン コーヒー
昼食	味噌ラーメン (外食) (もやし、ねぎ (50g))
夕食	ごはん 鶏のから揚げ (付け合わせ野菜 (50g))



1日の野菜量 100g

例
手軽に **野菜プラス！** ★★★★★
100%野菜ジュース200mlを
プラス！(野菜換算100g)
具だくさん(野菜150g)の
ちゃんぽん麺に変更！
インスタントの野菜スー
プ(50g)をプラス！

350gにアップ↑

(例) Bさん	
朝食	シリアル ヨーグルト
昼食	冷凍ピラフ (たまねぎ等 (40g))
夕食	カレーライス (たまねぎ、人参 (90g))



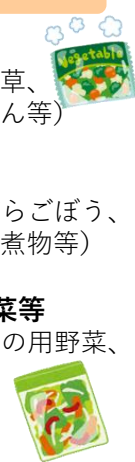
1日の野菜量 130g

例
手軽に **野菜プラス！** ★★★★★
ミニトマト5個 (50g) を
プラス！
ピラフを炒めるときに
冷凍野菜 (70g) を加えて！
市販の野菜サラダ
(100g) をプラス！

350gにアップ↑

常備しておくとお便利です！

- * **冷凍野菜**
(ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、なす、いんげん等)
- * **パックそう菜等**
(切り干し大根煮、きんぴらごぼう、かぼちゃサラダ、野菜の煮物等)
- * **カット野菜・パック野菜等**
(千切りキャベツ、炒めもの用野菜、カレーの具、もやし、ミニトマト等)



簡単！手軽！すぐできる！野菜レシピ(1人分)

【なすのレンジ蒸し】



(材料)
なす1個(約100g)、めんつゆ(ストレート)大さじ1、好みでかつおぶし、大葉、おろし生姜

- (作り方)
- ①なすは、たて半分に切り、半分を6等分に切る。
 - ②器になすを入れ、ラップをかけて600wで2～3分レンジにかける。(途中、上下を入れかえる)
 - ③しんなりしたら、水気を捨て、めんつゆをかける。
・好みで、かつおぶし、大葉、おろし生姜などを加える。

エネルギー：25kcal たんぱく質：1.5g 脂質：0.1g
炭水化物：6.6g 食塩相当量：0.6g

【小松菜とえのきのベーコン炒め】



(材料)
小松菜1/4束(約70g)、えのき1/4パック(約25g)、ベーコン1/2枚、にんにく少々、油小さじ1/4、こしょう少々、しょうゆ小さじ1/4

- (作り方)
- ①小松菜は2～3cmの長さに切る。
 - ②えのきは石づきを取り、2～3cmの長さに切る。
 - ③ベーコン1cm幅に、にんにくはみじん切りにする。
 - ④フライパンに油を熱し、③を炒め、①②を加え、こしょうを振って炒める。
 - ⑤しんなりしたら、しょうゆをかけて全体を混ぜる。※青梗菜など他の青菜でもできます。

エネルギー：68kcal たんぱく質：3.2g 脂質：5.0g
炭水化物：4.3g 食塩相当量：0.4g

【もやしの梅おかか和え】



(材料)
もやし1/2袋(約100g)、梅肉(チューブ)または梅干し(種を除く)2g、酢小さじ1、削りかつお1/2袋(1g)

- (作り方)
- ①もやしは洗い、器に入れラップをして電子レンジ(600w)で1分ほど加熱する。ざるにあげ水を切る。
 - ②梅肉、または梅干しをきざんでボールに入れ、酢と削りかつおを加えて混ぜ、もやしを和える。

エネルギー：21kcal たんぱく質：2.5g 脂質：0.1g
炭水化物：2.9g 食塩相当量：0.4g

●外食や市販の弁当・そう菜を利用するときは

- * より野菜の多いものを選ぶ
- * 1品ものより野菜の入った定食を
- * 付け合わせ野菜も残さないで
- * スープや汁物は野菜たっぷりの具だくさんのものを



●野菜ジュースを選ぶポイント

- * 野菜汁の%が多いもの
- * 原材料名に、野菜が一番に書かれている

例

- 品名：野菜ミックス濃縮ジュース
- 原材料名：野菜(トマト、にんじん、・・・)

- * 栄養成分表示されている場合は、食物繊維量が多いもの
- * 野菜ジュースは、野菜をとれない時等に手軽に利用できますが、それだけに頼らず、日常の食事で野菜を食べるようにしましょう。

野菜は1日5皿分(350g)をめざそう！

5皿分(350g)の野菜例



1皿分の野菜(70g)のめやす



片手に乗る位の分量がめやすです。

1皿(野菜70g)の料理例

市販の野菜料理も上手に利用して1日に5皿分を食べましょう。

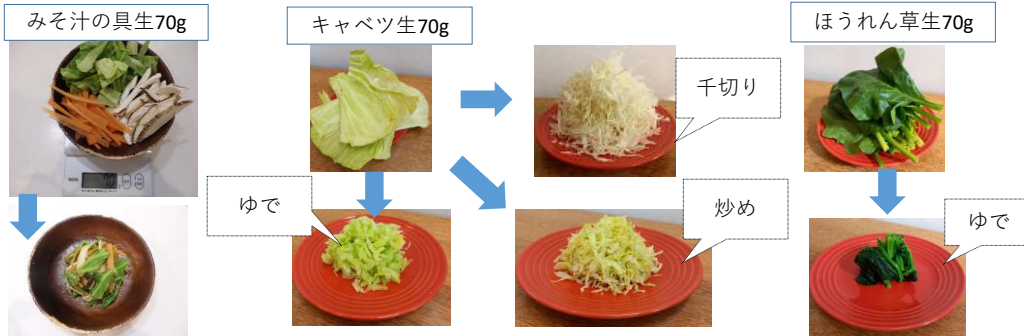


野菜をたくさん食べるメリット

- 身体に大切なビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん！生活習慣病などの予防に。
- 低エネルギーで、かむ回数も増えるので満腹感が得られます。

疾患等により食事制限がある方はこの限りではありません。

● 野菜は、生だけでなく、加熱する(例えば電子レンジにかける、ゆでる等)と、柔らかくなり、かさが減ってたっぷり食べられます。

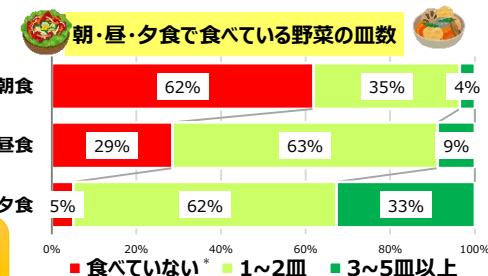


● 令和元年度に、泉州ブロックの市町および保健所の事業で、10～80歳代の2,438人に野菜に関するアンケートにご協力いただきました。

野菜も食べよう！



朝食や昼食で野菜を食べていない人が多くみられました



*全く食べていない、ほとんど食べていない人を含む

(令和元年度 泉州ブロック栄養業務担当者連絡会 野菜に関するアンケート調査結果より)

作成：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所 栄養士で構成 (令和3年3月作成)