

# 野菜料理をもう一皿食べよう

目指せ一日350g!

緑黄色野菜120g

淡色野菜230g

日本人が、1日に食べている野菜の量は287gです。(20歳以上の平均値平成24年度国民健康栄養調査より)

食事摂取基準を満たすためには、野菜は1日に350g~400g必要とされています。

野菜ジュース(100%)は手軽にとることができるので、普段野菜が不足しがちな人は利用するとよいでしょう。野菜ジュースだけで野菜の不足が完全に補うことができるわけではないことに注意しましょう。

旬の食材を活用し、食事に季節感を盛り込みましょう。

味付けが濃くならないように注意しましょう。特に、塩分、砂糖が多くならないようにしましょう。

素材の持ち味を活かし、柑橘酢や香辛料、香草類等も利用しましょう。

油脂を使った料理の品数と使用する量に注意しましょう。炒め物やドレッシングの油が多くならないようにしましょう。

外食のときにも、野菜が含まれている料理を1品は食べるように努めましょう。

『健康市民おかやま21(第2次)』は、生活習慣の改善を図り、生活習慣病を予防すること等によって、「すべての市民が健康で心豊かに生きられるまち」を目指す健康づくり計画です。『健康市民おかやま21(第2次)』では、健康づくり及び生活習慣病への対策に関する目標を掲げています。



| 目標項目                  | 現状<br>(平成23年度) | 目標<br>(平成34年度) |
|-----------------------|----------------|----------------|
| 野菜を多くとるようにしている人の割合の増加 | 78.5%          | 100%           |

# 野菜350g 料理にすると

一日に野菜のおかず5皿を目安に食べましょう。

生野菜に偏らず、調理(蒸・茹・煮・焼・炒・揚)を工夫し、加熱して食べましょう。

※作り方の材料の分量は4人分です。(にんじんのジュレを除く)



## 朝食 「ココロ野菜のスープ」 野菜1人分 80g

作り方: ①鍋に水(カップ3)、固形コンソメ(1コ)、ウィンナー(6本 輪切り)、1cm角切りにした、にんじん(20g)、きゃべつ(150g)、たまねぎ(150g)、ピーマン(1コ)を加える。  
②塩(小さじ1/3)、こしょう(少々)で味を調える。



## 昼食 「押し麦入り野菜スープ」 野菜1人分 60g

作り方: ①鍋に押し麦(40g)、水(カップ4)、固形コンソメ(1コ)を煮立て、弱火で5分煮る。  
②鶏肉(80g)、たまねぎ(80g)、にんじん(30g)、じゃがいも(150g)を7~8mmの角切りにし、①に加え、やわらかくなるまで煮る。  
③ズッキーニ(100g 3mmいちょう切り)を加えてひと煮立ちさせる。カレー粉(小さじ1)、塩(小さじ1/4)、こしょう(少々)で味を調え、さやいんげん(4本 ゆでて1cmに切る)を加える。



## おやつ 「にんじんのジュレ」 野菜1人分 30g

作り方: ①にんじん(200g)うす切りにしてやわらかく下ゆで、さとう(40g)、りんごジュース・オレンジジュース(果汁100%各100cc)をミキサーにかける。  
②ボールに①、ゼラチン(5g 50ccの湯で溶かしたもの)を入れ、氷水をあて、とろみがつくまで混ぜ合わせ、あら熱をとる。  
③カップに注ぎ、冷やし固める。  
④カッター・ジューズ(60g)をのせる。  
(材料は6人分です)



## 夕食 「白身魚のオイスター炒め」 野菜1人分 120g

作り方: ①白身魚(4切れ、280g)を一口大に切り、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶして下味をつける。  
②フライパンでごま油を熱し、①を入れて炒め、取り出す。  
③②のフライパンにみじん切りにしたねぎ(2本)、しょうが(1/2片)を炒め、くし型切りにしたたまねぎ(80g)、トマト(2コ)、下ゆでしたスナップエンドウ(20本)を炒め合わせる。  
④白身魚を戻し入れ、調味料(水(120cc)、オイスターソース(大さじ1)、酒(小さじ2)、しょうゆ(小さじ2)、片栗粉(小さじ1)、こしょう(少々))を入れて、炒め合わせ、火を止める。  
⑤器に盛り付け、スプラウトを散らす。



## 夕食 「キャベツとあさりのからし和え」 野菜1人分 70g

作り方: ①キャベツ(300g)をゆで、2~3cmの長さになる。赤パプリカ(1コ)を太めのせん切りにしさとゆでる。  
②あさに塩(少々)、酒(大さじ2)を加え、酒蒸しに、蒸し汁と身を分ける。  
③ボールにしょうゆ(大さじ1と1/2)、あさりの蒸し汁(大さじ1)、溶きがらし(小さじ1)を入れ混ぜ合わせる。

# 野菜350g食べるためにはどのくらい必要でしょうか？

買物をする時、調理する時、手ばかりを目安にしましょう



昨日の夕食に食べた野菜の種類と量を思い出してみましょう。

|                |   |  |   |
|----------------|---|--|---|
|                | g |  | g |
|                | g |  | g |
|                | g |  | g |
|                | g |  | g |
|                | g |  | g |
|                | g |  | g |
| ( )人分の食べた野菜の合計 |   |  | g |

朝食で食べられなかったら、夕食は

一日350g 家族みんなで○g？

|  |      |      |        |        |        |
|--|------|------|--------|--------|--------|
|  | 1人分  | 2人分  | 3人分    | 4人分    | 6人分    |
|  | 350g | 700g | 1,050g | 1,400g | 2,100g |

1回の食事で○g調理したらよいかしら？

|                  |      |      |      |      |      |
|------------------|------|------|------|------|------|
| 少し少なめ<br>1人 80g  | 80g  | 160g | 240g | 320g | 480g |
| 食べたいな<br>1人 120g | 120g | 240g | 360g | 480g | 720g |
| 少し多めに<br>1人 150g | 150g | 300g | 450g | 600g | 900g |