

野菜料理をもう一皿食べよう

野菜350g 料理にすると

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。

旬の食材を活用し、食事に季節感を盛り込みましょう。

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。

味付けが濃くならないよう注意しましょう。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。

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 (平成23年度) | 目標 (平成34年度) |
|----------------------|----------------|----------------|
| 野菜を多くとるようしている人の割合の増加 | 78.5% | 100% |

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

「コロコロ野菜のスープ」

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)、ウインナー(6本 細切り)、1cm角切りにしたにんじん(20g)、きやべつ(150g)、たまねぎ(150g)、ピーマン(1コ)を加え煮る。
②塩(小さじ1/3)、こしょう(少々)で味を調える。

夕食 「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)をすりにしてやわらかく下ゆで、さとう(40g)、りんごシユーズ・オレンジジュース(果汁100%各100cc)をミキサーにかける。
②ポールに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カッテージチーズ(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えんどう(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

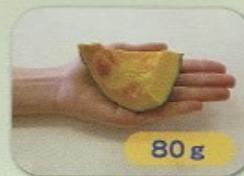
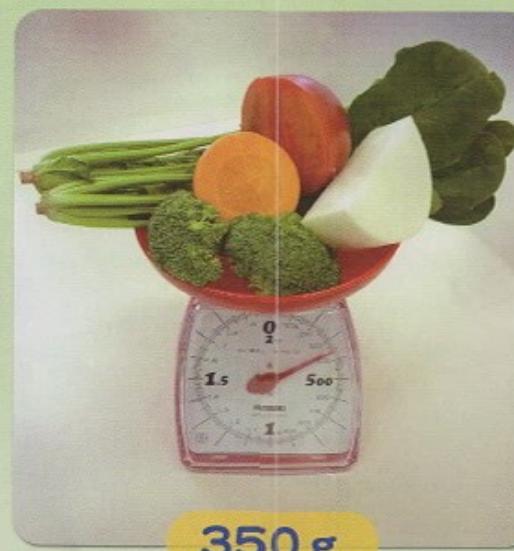
「キャベツとあさりのからし和え」

野菜1人分 70g

作り方: ①キャベツ(300g)をゆで、2~3cmの長さに切る。赤パプリカ(1コ)を太めのせん切りにしさっそくゆでる。
②あさりに塩(少々)、酒(大さじ2)を加え、酒蒸しに、蒸し汁と身を分ける。
③ポールにしょうゆ(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？

買い物をする時、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 |
| ()人分の食べた野菜の合計 | | | g |

朝食で食べられ
なかつたら、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 1人 80g | 80g | 160g | 240g | 320g | 480g |
| 食べたいな 1人 120g | 120g | 240g | 360g | 480g | 720g |
| 少し多めに 1人 150g | 150g | 300g | 450g | 600g | 900g |