

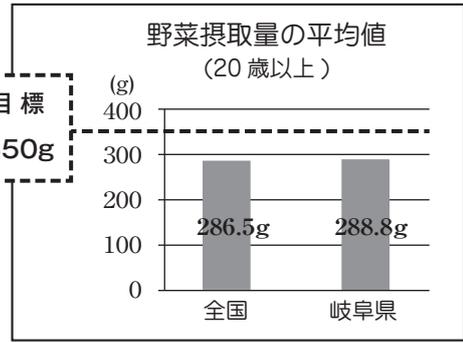
6月は食育月間です。
あと1皿の野菜を
食卓に！

毎日の食事で野菜はどれくらい摂れていますか？

生活習慣病予防のためにも野菜を多く取り入れてバランスの良い食事を心がけたいものですが、平成24年国民健康・栄養調査では不足しているのが現状です。平成17年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査では、緑黄色野菜を毎食食べている人の割合は8.8%、その他の野菜は15.1%でした。

野菜の栄養素の働きと1日に必要な量

野菜にはカリウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養素が含まれ、生活習慣病である高血圧症、脳卒中、がんを抑制する働きがあります。こうした野菜の力を体内で十分に発揮するためには、1日350g必要だと言われていますが、野菜摂取量の全国平均値は286.5gで63.5g不足しています。



資料：平成24年国民健康・栄養

毎日、あと1皿の野菜料理を食べよう

1皿70g × 5皿 = 1日分 350g

小鉢1皿の野菜料理で70gの野菜が摂れます。それを1日に5皿食べると350g(1日の目標量)になります。野菜摂取量は63.5g不足していますので、野菜のおかずを1日にあと1皿食べると1日の目標350gが達成できます。旬の野菜を利用すれば簡単な調理方法でも素材の持ち味を生かしておいしく食べられます。

野菜は火を通すとカサが減って食べやすくなりますので、生野菜を使うことが多いサラダにも組み合わせ使えばたくさん食べられます。
また、スーパーやコンビニでも野菜のおかずの種類は増えていますので、状況に併せて上手に取り入れましょう。

たっぷり野菜で減塩効果

野菜に含まれるカリウムには、体内のナトリウムを尿と一緒に排泄するので、野菜をたくさん食べることは減塩にもつながります。野菜は毎食意識して取り入れたいですね。

毎日あと1皿の野菜を食べる生活習慣病予防に役立てましょう！

健康福祉部健康課
88・4511



つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～

▽下記の①～⑤の野菜料理を朝・昼・夕に分けて食べると1日の必要量(350g)がとれます。



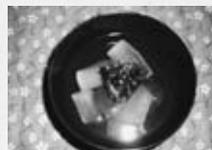
▲①ほうれん草のお浸し



▲②根菜類の煮物



▲③生野菜サラダ



▲④貝たくさん汁



ブロッコリーとかぼちゃの和え物

《つくり方》

- 〈材料4人分〉
- ブロッコリー…………… 160g
 - かぼちゃ…………… 120g
 - マヨネーズ…………… 小さじ2
 - 酢…………… 小さじ2
 - A サラダ油…………… 小さじ2
 - 白すりごま…………… 大さじ1

- ブロッコリーは小房に切る。かぼちゃは種を取って食べやすい大きさに切る。
- かぼちゃを耐熱容器に並べ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ブロッコリーを加えて更に1分加熱する。
- Aの材料を混ぜ合わせ、盛り付けたブロッコリーとかぼちゃにかける。

1人分：エネルギー 73kcal
食塩相当分 0.5g



▲⑤ブロッコリーとかぼちゃの和え物