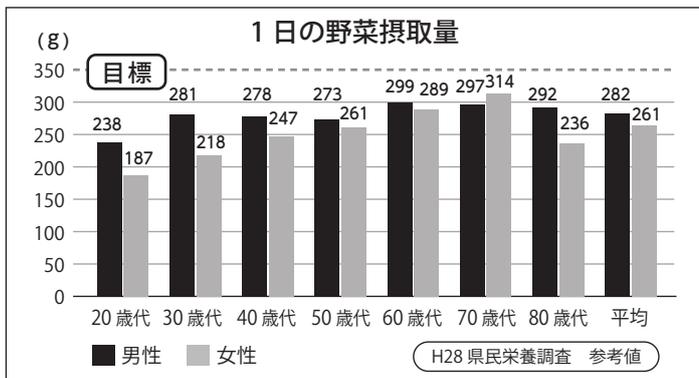


健康へのみちしるべ

健康福祉部健康課

毎日の野菜摂取量 足りていますか!?

生活習慣病予防のためには、1日350g以上の野菜を食べることが推奨されています。しかし、左のグラフが示すように1日の野菜摂取量の男女別平均は、男性282g、女性261gとなつています。年齢別の摂取量で見ると、男女共に20代が最も少なく、60・70歳代で最も多くなっています。



調査結果の平均値は、目標の350gに比べて、男性で1日約70g、女性では約90gが不足していることがわかります。不足分を補う目安として、ほうれん草おひたしの小鉢が80g、具だくさんみそ汁1碗が75g程です。普段の食卓にもう1品増やしてみたいかがですか。

家族みんなで野菜摂取量を増やし、健康な身体づくりに努めましょう。

野菜を上手に食べる コツ

● 野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣を心がけます。
● 朝食に野菜料理を加えることもおすすめです。
● 加熱してポリウムを減らすと食べやすくなります。
● 汁ものは具だくさんにすると効率よく食べられます。
● そのまま使える生野菜は手間がかからず便利です。
● まずはご自身や家族の野菜摂取量を見直し、できることから少しずつ始めましょう。



ほうれん草おひたし
80g



具だくさんみそ汁
75g

野菜を多く食べるメリット

① 野菜は多くのビタミンやカルシウム、ミネラルを含んでいるため、からだ全体の免疫力を高め、歯や骨を強くしてくれます。

② 食物繊維を多く含むため、よく噛んで食べることで消化器官、脳の働きが高まり、便秘の予防や、集中力が高まります。

③ 幼少期から野菜を食べる習慣が身に付くことで、生活習慣病

になりにくい体質になり、肥満や病気の予防にも効果があります。

家族みんなで野菜摂取量を増やし、健康な身体づくりに努めましょう。

また、野菜ばかり多く食べることでお腹がいっぱいになり、炭水化物やたんぱく質などその他の栄養素が不足しないように、野菜は目標量を基準に食べることをおすすめします。

つくっておい! たべておい!

健康づくりは減塩から

～あの味 この味 うす味で～



郡上市食生活改善推進員協議会
白鳥支部 (アスパラ学級)

ラタトゥイユといえば夏の料理というイメージですが、今回は冬野菜を使った体が温まるレシピを紹介いたします。野菜は蒸し煮にすることでたくさん食べられ、塩分控えめでも野菜の旨味で美味しくいただけますので、ぜひお試しください。重ね煮料理は、鍋底から、きのこ類、海藻類、果菜類、葉物類、いも類、根菜類、肉・魚介類の順番で重ねて入れていくとよいです。

◎ ラタトゥイユ風◎ (5人分) [重ね煮レシピ]

- ①無塩トマト缶(ホール)..... 200g (1缶)
- ②かぼちゃ..... 200g
- ③玉ねぎ..... 200g (1個)
- ④大根..... 150g
- ⑤にんじん..... 100g(2/3本)
- ⑥ごぼう..... 150g (1本)
- ブロッコリー..... 適量
- オリーブオイル..... 大さじ2
- にんにく..... 2片
- しょうゆ..... 小さじ1
- 塩..... 小さじ1

《つくり方》

1. かぼちゃ、玉ねぎ、大根、にんじんは角切りに、ごぼうは縦半分にして1.5センチ幅に切る。
2. 厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、薄切りにしたにんにくを弱火で炒める。
3. 材料を①から⑥の順に入れて重ね、塩を加えて蓋をする。
4. 湯気が出てきたら弱火にして蒸し煮する。
5. やわらかくなったらしょうゆを加え、できたらお皿に盛り付ける。
6. ブロッコリーは小房に分け、レンジで2分程度加熱して上に飾る。



1人分: エネルギー 126kcal, 食塩相当量 1.4g