

野菜をもっと



好きになろう！



池袋保健所
健康推進課栄養グループ

TEL 03-3987-4361

長崎健康相談所栄養グループ

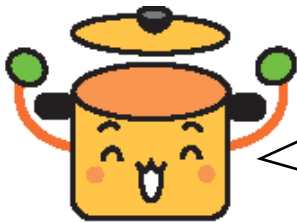
TEL 03-3957-1191

SDGs未来都市としま



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



豊島区食育推進キャラクター

ばくばく

みなさん、毎日野菜を食べていますか？
野菜をもっと好きになるきっかけとなるよう、
野菜についてご紹介します。

◆野菜のはたらき

- ・ビタミン・ミネラルを豊富に含み、からだの調子をととのえます。
- ・エネルギーが低く、食物繊維を豊富に含むので肥満を予防し、体重コントロールに役立ちます。
- ・ナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含み、高血圧を予防します。
- ・野菜の摂取量を増やすことで2型糖尿病や循環器疾患等の病気の予防に効果があることが報告されています。

◆日本人には野菜が足りない！？ 毎日プラス1皿の野菜

健康日本2 1（第2次）では、野菜摂取の目標量を350gとしています。

ところが、国民健康・栄養調査（令和元年）の結果によれば、野菜摂取量は280gで目標には70g不足している現状です。

70gの不足を補うためには、毎日野菜を1皿プラスする必要があります。野菜のお浸し等、料理の主材料となる野菜の重量はおおよそ70gで「野菜1皿分」にあたります。

◆なぜ 350g なの？

350g の野菜を摂取すると、1日あたりに必要なカルシウム、カリウム、ビタミン C、食物繊維等の栄養素を確保できます。

350g のうち、緑黄色野菜を 120g、その他の野菜を 230g 摂ることが望ましいです。

緑黄色野菜には、人参、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、ブロッコリーなどがあります。

その他の野菜には、キャベツ、きゅうり、大根、なす、白菜、根深ねぎ、もやしなどがあります。

◆350g ってこのくらい（目安量）



緑黄色野菜

120g

+



その他の野菜

230g

=



合わせて
350g

◆70g ってこのくらい（目安量）

70g は、茹でたお野菜「こぶしひとつ分」の大きさです。

(例) 中鉢のお浸し、具たくさんの汁（スープ、みそ汁）、サラダ、中皿の炒めもの 等



70g=ゆでたお野菜「こぶし」ひとつ分が目安

◆野菜不足を解消するためのポイント

★加熱して「かさ」を減らす

・ゆでる

・電子レンジで加熱する。

(クッキングペーパーをぬらして、野菜を包み加熱する。

電子レンジなら水に溶けやすいビタミン等の損失も少ないです！)

・鍋料理やスープにする。

★食べ飽きない工夫をする

- ・いろいろな野菜を取り入れる。
- ・ディップを活用する。



(例) **マヨネーズベース** +ケチャップ、+みそ（香辛料をプラスしてもOK!）、
+カレー粉、+粒マスタード（はちみつをプラスしてもOK!）等

豆腐ベース +マヨネーズ、+みそ、+明太子 等

★冷凍野菜やカット野菜の活用

- ・量を調整して無駄なく使うことができます。



★外食、中食（お弁当を家庭で食べる）のときは・・・

- ・定食もので野菜のあるものを選びましょう。
- ・どんぶりや麺類は野菜料理を1品追加しましょう。



★野菜ジュースや青汁も・・・

- ・あくまで「補助」として活用しましょう。
- ・市販の野菜ジュースは、食物繊維が少なく糖類等が添加されているものもあるので、それだけに頼らず上手に取り入れましょう。



次は、野菜を使った

お手軽レシピの紹介をするよ！



たのしく♪おいしく♪

野菜をたべよう！

作ってみよう！ お手軽 野菜レシピ♪



写真は、幼児1人分の量です。

～ 大根餅 ～

<作り方>

- ① 大根はすりおろす。(汁もすべて使用)
- ② ①にオートミールを加え混ぜる。
- ③ 片栗粉を加え混ぜ、600wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ 固まらないうちに混ぜ合わせる。※やけどに注意。
- ⑤ 6等分にし、食べやすい形に成型する。
- ⑥ 油を引いたフライパンで両面をきつね色になるまで焼いたら、出来上がり。

※幼児1人分の目安量は全体の1/6個です。

★お好みで、ポン酢などつけてもおいしいです。

<材料> (幼児2人分、大人2人分)

- ・大根 200g
- ・オートミール 40g
- ・片栗粉 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1

栄養成分表示 (幼児1人あたり)

エネルギー 37kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.0g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 0g (推定値)

～ ほうれん草の磯香和え ～



<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて、水にさらしてから水気をギュッと絞り、3cmの長さに切る。
- ② ボウルに①を入れて、しょうゆとごま油を混ぜ、葉先の部分をほぐしながら、なじませる。
- ③ ②に刻みのりとかつお削り節を加えてざっくりと混ぜ合わせて出来上がり。

★コーンや茹でた人参(千切りや短冊) やもやしを加えると彩りがきれいになります。

幼児はほうれん草 1/4 袋程度が目安です。

<材料> (作りやすい量)

- ・ほうれん草 200g (1袋)
- ・かつお削り節 (フレッシュパック) 1/2 パック (2g)
- ・刻みのり 2g 又は、おにぎり用のり 2枚 (はさみで刻む)
- ・しょうゆ 大さじ 1/2 (9g)
- ・ごま油 小さじ 1 (4g)

茹でたり、和え物や煮物にすることで野菜の苦み、渋み、辛みはやわらぎます。



栄養成分表示 (ほうれん草 1袋 (200g) あたり)

エネルギー 87kcal たんぱく質 6.7g 脂質 4.8g 炭水化物 7.2g 食塩相当量 1.4g (推定値)