

知っている？ **1日あたりの野菜摂取量！**



野菜は1日 **350g 以上** 摂りましょう
350g を小鉢に換算すると **5つつ分！**



見てみよう！ **野菜の小鉢 ～調理例～**



酢の物



具沢山汁物



炒め物



和え物



煮物



レンジ調理

野菜料理はこの他にも、サラダや蒸し料理
焼き物、揚げ物(天ぷら・素揚げ)など
調理方法や味付けがたくさん楽しめる♪



知って納得！ 野菜の効能・摂るメリット！



ナトリウム(塩分)
排出を促す
むくみの改善

血糖の上昇抑制
脂質の吸収抑制
腸内環境の改善

動脈硬化の予防
感染症の予防
免疫力 UP

高血圧・糖尿病・脂質異常症といった
生活習慣病の予防になる

食べて納得！

野菜の簡単レシピをご紹介します！

細切りきゅうりのごま炒め		レシピ作成：苫小牧市保健センター管理栄養士	
【材料】 ※小鉢4つ分 ・きゅうり 3本(約300g) ・白ごま 小さじ1(2g) ・清酒 大さじ1(15g) ・濃口醤油 小さじ2(12g) ・みりん 小さじ2(8g) ・ごま油 小さじ2(8g) ・七味唐辛子 3振り程度 (量はお好みで) ※小鉢1つ分あたり 塩分 0.4g		①きゅうりを洗い、ペーパーで水気をしっかりとる ②きゅうりを薄く斜め切りにした後、千切りにする ③フライパンに、きゅうり・ごま油を入れ3分程中火で炒める ④きゅうりがしんなりしたら、調味料を A を入れて水分をとばす ⑤最後の仕上げに七味唐辛子・白ごまを振りかけて完成    きゅうりが苦手な方は きのこやピーマンも とってもオススメ！！	
大根ときのこの具沢山ミルクスープ 【材料】 ※小鉢6つ分 ・大根 1/4 本(約300g) ・ぶなしめじ2パック(約200g) ・バター 小さじ2(8g) ・小麦粉 小さじ2(6g) ・コンソメ 小さじ2(6g) ・低脂肪乳 400ml ・おろしにんにく 小さじ1(15g) ・パセリ お好みで ※小鉢1つ分あたり 塩分 0.5g		①大根の皮をむき角切りにし、電子レンジで3分程加熱する(500w) ②ぶなしめじの石づきを取り、半分の大きさに切る ③フライパンにバターを入れてぶなしめじがしんなりするまで炒める ④大根と小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める ⑤A の材料を加えてじっくり加熱し、軽くとろみがついたら完成    にんじんやカブも◎ 色々な野菜をいれて 彩り豊かに食べよう！	