

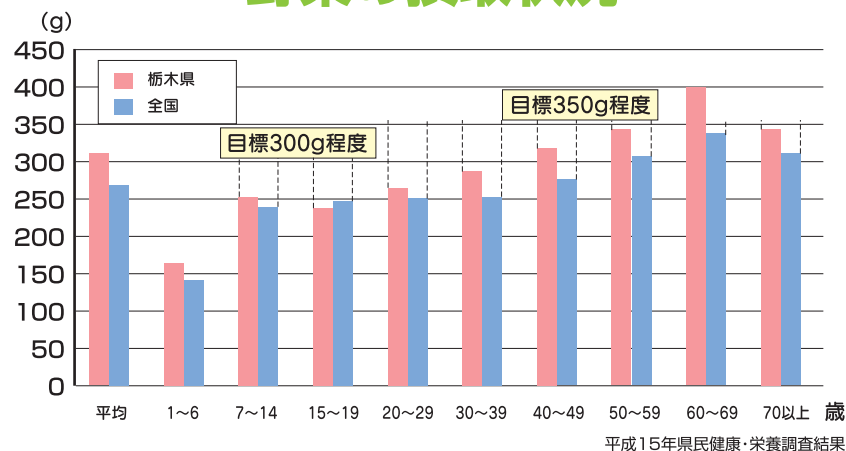
Let's Try! 1

若い世代こそ、新鮮な野菜をたくさん食べよう。

平成15年度県民健康・栄養調査結果によると、野菜摂取量は、若い世代ほど少なく、目標を超えているのは60歳代のみです。

健康維持のためには1日350g以上の野菜を食べるようにしましょう。緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で食べるのが望ましいです。旬の露地ものの野菜は、味がよく、栄養がたっぷりつまっているのとくにオススメです。

野菜の摂取状況



野菜350gは
これくらい！
野菜はたくさん
とりましょう



野菜350g(うち緑黄色野菜 120g)

果物200g(可食部150g)

※野菜や果物は体の調子を整えます。野菜とは別に果物を適量とりましょう。

Let's Try! 2

調理方法などを工夫して、野菜不足を解消しよう。

煮たり、ゆでたり、蒸したり(加熱)すると、かさが減り、たくさん食べられます。

野菜を肉で巻いたり、みじん切りにしてハンバーグやオムレツの具として入れたり、野菜でボリュームアップ!



味噌汁やスープの具に、たくさんの種類の野菜を入れましょう。



炊き込みご飯や、めん類の具材として加えてもOK。



ほうれん草などはかためにゆでて、水をきり、小分けにしてラップで包み冷蔵庫へ。凍ったままスープやソースに使ってもgood!

Let's cook!

野菜たっぷりメニューを家庭で作ってみましょう。

にらのナムル



1人分
85gの野菜が
とれます!

材料(4人分)

にら	160g
もやし	120g
にんじん	40g
ねぎ	12g
しょうが	4g
にんにく	4g
しょうゆ	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2

作り方

- 1 にらは、たっぷりの湯でゆでて冷水にくぐらせ絞り、3~4cmの長さに切る。
- 2 もやしとせん切りにしたにんじんは、ひたひたの湯でゆでてざるに上げる。
- 3 ねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにし、調味料を加えたたれを作り、①・②を和える。