

目指せ1日 350g

野菜をもっと食べよう

野菜の働き

野菜には、他の食品から補うことが難しいビタミン類やカルシウム・カリウム等のミネラル、食物繊維など、健康なからだづくりには不可欠な栄養が豊富に含まれています。そして、右の表のような、からだを元気にするための働きがたくさんあります。

野菜はからだにいいことがたくさん！

夏バテ 予防	免疫力を 高める	生活習慣病 予防	肥満予防
便秘の 予防や解消	がんの リスクを 下げる	老化防止	美肌効果



1日の野菜摂取目標量

健康で元気なからだを保つためには、大人で1日350gの野菜が必要とされています。(小学校高学年以上は大人と同じ量) ただし、いも類・かぼちゃ・とうもろこしは糖質が多く含まれているので、この場合の野菜には含みません。

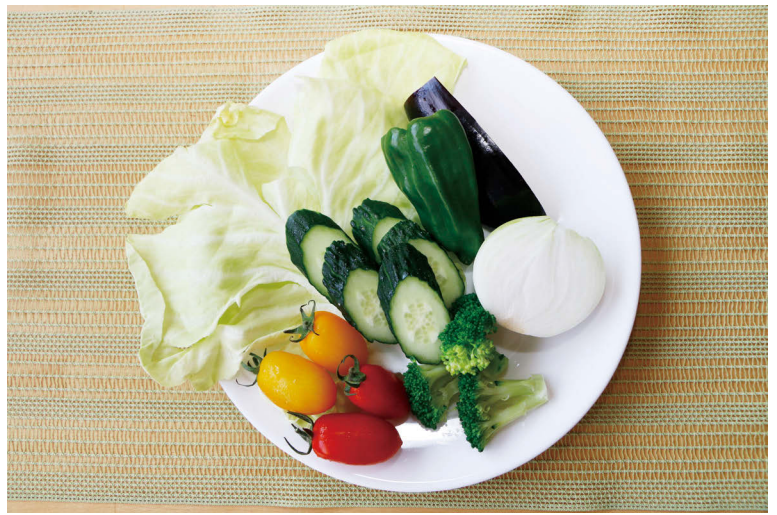
1日の中で5皿分(1皿あたり70g位)の野菜料理を食べると、目標量の350g分を満たすことができます。また、身体に必要な栄養を補うには、同じ種類の野菜ばかりを食べるのではなく、ビタミン類を多く含む「緑黄色野菜」を120g以上、ミネラルを多く含む「淡色野菜」を230g以上を食べることが理想的です。

5皿分の料理の目安(1皿70g程度)



※緑黄色野菜の見分け方：
表面だけでなく中まで色の濃い野菜(トマト、ピーマンなど)

8月31日は8（や）、3（き）、1（い）の語呂合わせから、野菜の日と制定され、「野菜のことをもっと知ってほしい」、「栄養豊富な野菜をもっと食べてほしい」などの思いが込められています。今の時期、当別町内でも様々な種類の野菜が作られており、旬でおいしく栄養豊富な野菜が収穫されています。



350gの野菜の例

当別町の人ほどのくらい野菜を食べているのか？

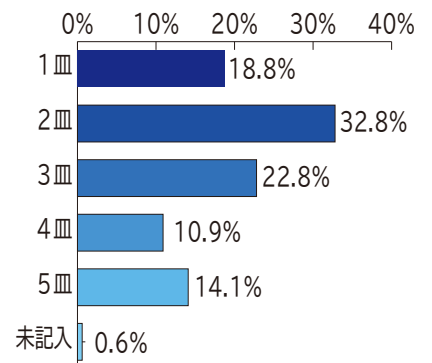
2皿分の野菜摂取をしている方が最も多く、1日の目標量を満たすことの出来る5皿分を摂取していた方はわずか14.1%となっていました。

健康なからだを維持するためには、野菜から補う栄養は欠かせません。また、野菜を食べる量が少ないと、その分他の食品で空腹を満たすこととなり、カロリーオーバーの食事内容となりがちです。必要な栄養をしっかり補い、免疫

力を高め、様々な病気からからだを守るためにも、朝・昼・夕食、毎回の食事で野菜を食べるよう心がけてみましょう。

また、1年を通じて色々な種類の野菜が手に入りますが、旬の時期が一番栄養価が高く、一番おいしく食べることができます。旬の野菜には、その時期にからだが必要としている栄養素が詰まっています。旬の野菜を選んで、上手に栄養を補給しましょう。

1日の野菜摂取量

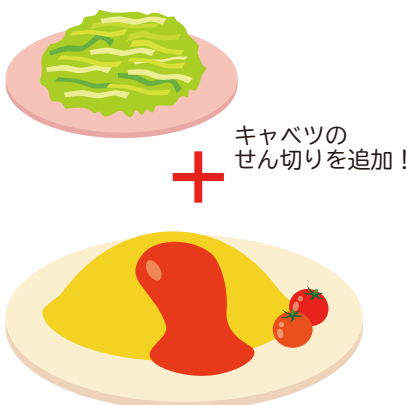


平成30年度、令和元年度
野菜350g普及事業参加者
計320名分のアンケート結果より

無理せず実践！摂取量アップのコツ

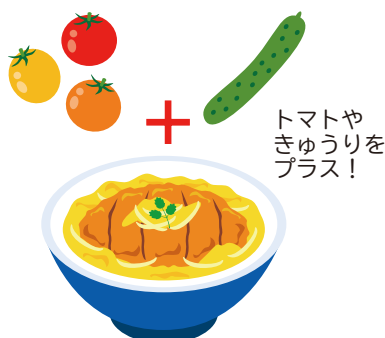
市販のカット野菜を利用

市販のキャベツのせん切り1袋（100g）を加えて摂取量アップ。



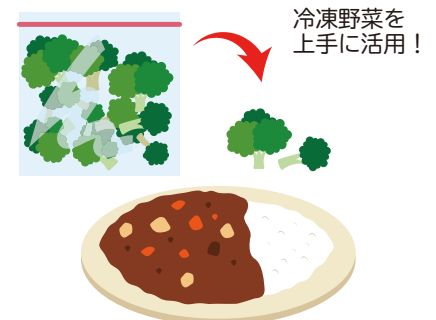
生野菜をそのままプラス

トマトやきゅうりは生のままでOK。ミニトマト（小1個で10g）、きゅうり（1/2本で70g）を加えて摂取量アップ。



冷凍野菜を活用

ブロッコリーやほうれん草などの冷凍野菜をインスタントのスープやラーメン、レトルトカレーなどに加えて摂取量アップ。



当別の今が旬の野菜と オススメレシピ



トマト

緑黄色野菜

量の目安：トマト大1個 200g
ミニトマト小1個 10g

トマトの赤色の成分（リコピン）には、がんや動脈硬化を予防する作用があります。血圧を下げる働きのカリウムも豊富に含まれています。

オイシイ見分け方

ヘタが乾いていたり黒ずんでおらず、色づきが良く身が締まったもの

トマトの卵どんぶり



材料（4人分）

トマト …………… 4個
玉ねぎ …………… 1/2玉
ピーマン …………… 1個
サラダ油 …………… 小さじ2
卵 …………… 4個
★みりん …………… 大きじ1
★しょうゆ …………… 大きじ2

- ①トマトは一口大、玉ねぎとピーマンは短めのせん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ピーマンをしんなりするまで炒める。
- ③②にトマトを入れてさっと炒めたら★を入れ、水分を飛ばしながら全体に味をからめる。
- ④溶いた卵を入れ、ふわっと混ぜる。※最後にバジルを散らすとおいしくなります。子どもには焼きのりを散らしてもおいしくなります。

なす

緑黄色野菜

量の目安：1本 80g

なすの紫色の成分（ナスニン）には、目の疲労回復や、がんなどを予防する作用があります。また、血圧を下げる働きのカリウムも豊富に含まれています。

オイシイ見分け方

ヘタがしっかりしていてとげが鋭くとがっているもの

なすのベーコンチーズ焼き



材料（4人分）

なす …………… 小2本
オリーブオイル …… 大きじ2～3
トマトケチャップ …… 適量
ベーコン …………… 2枚程度
とろけるチーズ …… 適量

- ①なすは1cm幅の輪切りにして、10分水にさらしてアクを抜き、キッチンペーパー等で水気を良く切る。
- ②中火に熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、なすが柔らかくなるまで両面を焼く。
- ③なすの上にケチャップを塗ってからベーコン、チーズをちらし、弱火でチーズがとろけるまで蓋をして火にかける。
※最後にバジルを散らすとおいしくなります。
※ベーコンの代わりに、ハムやウィンナーの輪切りや、子ども向けにコーンを乗せてもOK。
※なすの代わりに、ズッキーニでも作れます。



きゅうり

淡色野菜

量の目安：1本 100g

血圧を下げる働きのカリウムを多く含み、成分の95%は水分のため水分補給にもなります。からだを冷やす効果もあり、熱中症予防にもおススメです。

オイシイ見分け方

ヘタの切り口が黒ずんでいないもの。イボのある種類のきゅうりの場合はイボがとがっている方が新鮮。

きゅうりのたたき漬け



材料（4人分）

きゅうり …………… 2本
★めんつゆ（2倍希釈） …… 大きじ2
★ごま油 …………… 小さじ2

- ①きゅうりはめん棒などでたたき、1口サイズにし、★と一緒にビニール袋に入れ、よくもみ込む。
※唐辛子や大葉を加えると、大人向けの味になります。



写真：ふれあい倉庫の当別町産野菜

レシピ提供

：当別町食生活改善協議会

ブロッコリー

緑黄色野菜

量の目安：小房に分けた1房 20g

疲労回復に効果的なビタミンB1や、貧血予防に必要な鉄分、便秘解消やコレステロールを排出する働き of 食物繊維が多く含まれています。

オイシイ見分け方

つぼみが密集していて緑色が濃いもの

ブロッコリーの塩昆布和え



材料（4人分）

ブロッコリー…………… 1房

塩昆布……………8g

ごま油…………… 大さじ1

①ブロッコリーは小房に分けて切り、塩少々を入れたお湯でゆで、水気を切る。

②全ての材料を袋に入れよくもみ込む。

ピーマン

緑黄色野菜

量の目安：1個 30g

風邪予防や、免疫力を高める働きのビタミンC含有量がトップクラス。1個で1日に必要なビタミンCの約3割を補給できます。

オイシイ見分け方

鮮やかな緑色で皮にピンとしたツヤとハリがあるもの

ピーマンのおかか炒め



材料（4人前）

ピーマン…………… 4個

ごま油…………… 小さじ2

かつお節…………… 少々

★砂糖…………… 小さじ2

★しょうゆ………… 大さじ1と1/2

①ピーマンは縦半分になり、ヘタと種を取り除き細切りにする。

②ごま油でピーマンをしんなりするまで炒めてから★を入れて、汁気がなくなったらかつお節を加え混ぜる。

当別の旬の野菜が 買える直売所



ふれあい倉庫



錦町 294 - 4 JR石狩当別駅隣り
☎ 27 - 6600

営業時間

夏季9時～18時(4月～11月)

冬季9時～17時(12月～3月)

定休日

月曜定休(祝日の場合は翌日)

はなポッケ



上当別 2105 - 1 道道81号沿い
☎ 26 - 3484

営業時間

9時～15時

営業期間

5月上旬から11月上旬の土日のみ営業

はなポッケ 道の駅



当別太 774 - 11
北欧の風 道の駅とうべつ内
☎ 27 - 2630

営業時間

9時～17時

営業期間

5月上旬から11月上旬