



市役所管理栄養士の元気レシピ

野菜を食べよう！

8月31日は野菜の日



食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムのうち、「野菜を食べること」に関連するものをご紹介します。

3 バランスよく食べよう



野菜を食べることで、体に必要なビタミン、ミネラルを補います。毎食、野菜料理をとることで、栄養素のバランスが整いやすくなります。必要な栄養素を過不足なくとるために大切な食材です。

4 取りすぎないやせすぎない



野菜は、かさ(量)の割にはエネルギー(カロリー)の低いものも多くあり、食事もしっかり取り入れることで、エネルギーのとりすぎを防ぎます。また、野菜の食物繊維は腸内細菌の餌となり、腸の運動性を高めたり、便通をよくしたりします。

5 よくかんで食べよう



野菜、特に根菜や葉物野菜には、噛みごたえのあるものが多く、咀嚼力(かむ力)を向上させます。

9 産地を応援しよう



地元でとれる野菜を積極的に使うことで、新鮮なおいしい野菜を食べることができるほか、産地の経済を応援することにつながります。

10 食・農の体験をしよう



野菜は、私たちの健康を維持するため、食卓を彩りあるものにするのに欠かせないものです。野菜を食べるだけでなく、買い物を通じて野菜の知識を深めたり、自分で育ててみたりすると、また違った野菜の魅力を知ることができるかもしれま

野菜を食べることが、病気の予防、歯の健康、経済の応援など、様々なことにつながっています。

私たちは、1日にとるべき野菜の摂取目標量(350g)から※約100g不足している現状です。

(※令和4年県民栄養調査結果:成人男性258.5g、成人女性261.2g参照) 毎日の食事に「プラス一皿」野菜料理を増やしてみませんか？

毎日の食事に野菜を+1皿！

今月の おすすめメニュー

(主食・主菜) 夏カレー

材料	分量(2人分)
米	120g
麦	20g
豚もも薄切り肉	120g
にんにく	4g
しょうが	4g
たまねぎ	60g
赤ピーマン(パプリカ)	20g
なす	60g
かぼちゃ	40g
枝豆	20g
サラダ油	小さじ2
カレー粉	小さじ1
水	200ml
カレールウ	20g
A	
しょうゆ	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2

夏野菜を1人分で約100g使用したカレーです。食欲が低下しがちな夏場でも主菜や副菜をバランスよくとりましょう！



1人分栄養価	
エネルギー	479kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	14.2g
炭水化物	66.9g
カルシウム	44mg
鉄	2.3mg
食塩相当量	1.5g

- ① 米、麦は普通に炊く。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 枝豆をゆでて、さやから出しておく。
- ④ にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ⑤ たまねぎは薄切り、赤ピーマンは1cm角に切る。なすは縦半分にし、1cm幅の半月切りにする。かぼちゃは一口大に切る。
- ⑥ 鍋に油を熱し、④を炒め、たまねぎを加え、あめ色になるまで炒める。
- ⑦ ⑥に豚肉を加え、カレー粉を振り入れ、なす、かぼちゃの順に加えて炒める。
- ⑧⑦に水を加えて煮込み、火を止め、カレールウを加えて溶かす。赤ピーマンを加え、ひと煮する。
- ⑨仕上げにAを加えて味をととのえる。皿にご飯とカレーを盛り付け、枝豆を飾る。

