



野菜たっぷりごちそうサラダ

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。生活習慣病の予防には1日350g以上の野菜が必要と言われていますが、数字ばかりを気にするあまり、同じ野菜に偏っていませんか？様々な野菜をバランスよく取り入れた低カロリー・バランス食で肥満を予防しましょう。

成人の1日平均野菜摂取量295g

(野菜料理1皿分不足しています)

平成21年国民健康・栄養調査結果

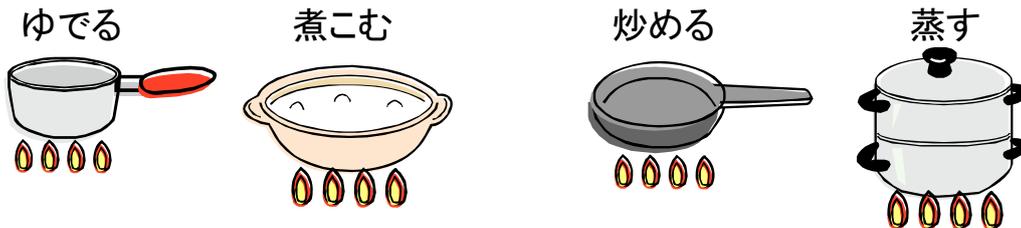
野菜をバランスよくとるコツ

その1 色々な種類の野菜を食べましょう。

1日350gの野菜の目安は生の野菜を両手に3杯(1食1杯)程度です。

種類	野菜名
ようさいるい 葉菜類(葉を食べます)	ほうれん草、キャベツ、白菜、レタス、パセリ、ねぎなど
かさいるい 花菜類(花を //)	ブロッコリー、カリフラワー、茎にんにく、ふきのとうなど
けいさいるい 茎菜類(茎を //)	たまねぎ、セロリ、アスパラガス、にんにく、しょうがなど
かさいるい 果菜類(実を //)	トマト、かぼちゃ、なす、きゅうり、赤ピーマン、など
こんさいるい 根菜類(根を //)	にんじん、大根、ごぼう、さつまいも、やまいもなど

その2 調理方法に変化を持たせましょう。(加熱するとかさが減り、たくさんとれます。)



その3 どうしても不足してしまったら、野菜ジュースで補いましょう。

サプリメントについて...



サプリメントは特定のビタミン、ミネラル等の供給源にはなりません。しかし、野菜を食べる方が様々な栄養素との相互作用が期待でき、複数のサプリメントの使用による過剰摂取の心配もありません。サプリメントを飲んでから野菜を食べないということのないようにしたいものです。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



～作ってみよう、野菜たっぷりごちそうサラダ～

さやいんげんとゆで大豆のツナサラダ

材料(2人分)

さやいんげん	100g	A		
ゆで大豆	50g		オリーブ油	小さじ2
玉ねぎ	80g		塩	小さじ1/8
パプリカ(黄)	1/4個		黒コショウ	少々
リーフレタス	30g		レモン汁	小さじ2
ツナ缶(ライト)	80g		しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- 1 さやいんげんは筋を取って茹で、斜め切りにする。
- 2 1の湯にゆで大豆を入れ、さっとゆでる。
- 3 玉ねぎは半分に切ってから薄切りにし、水にさらす。
- 4 パプリカはヘタを取って、長さ半分の千切りにする。
- 5 リーフレタスは、食べやすくちぎり、水にさらす。
- 6 Aの調味用と汁気をきったツナ缶を混ぜ合わせる。
- 7 1～5の水気を切って器に盛り、食べる直前に6を良く混ぜて上からかける。

1人分の栄養価

221kcal / 蛋白質 12.7g / 脂質 15.1g / 塩分 0.9g



豚しゃぶとひじきのサラダ

材料(2人分)

豚ロース		きゅうり	30g
しゃぶしゃぶ用	100g	塩	ひとつまみ
酒	小さじ2	コーン(缶)	20g
芽ひじき(乾)	5g	A	100g
切干大根	15g	マヨネーズ	大さじ1・1/2
玉ねぎ	20g	酢	大さじ1/2
トマト	100g	しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- 1 ひじき、切干大根は水で戻してゆでておく。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす、トマトはヘタを取り、薄くスライスする。
- 3 きゅうりは千切りにし、塩をまぶす。
- 4 豚肉は酒をふりかけて茹で、冷水に取り、水気を切る。
- 5 皿の周りにトマト、豚肉を盛り付け、真ん中に1と水気を切った玉ねぎ、搾ったきゅうり、コーンを混ぜて盛り付ける。
- 6 Aを混ぜて5の上からかけ、食べる直前に混ぜる。

1人分の栄養価

250kcal / 蛋白質 11.4g / 脂質 16.6g / 塩分 0.9g



テーマ『カルシウムたっぷり料理』

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場で毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:6月14日(火)、18日(土)、22日(水)、24日(金)、25日(土) 9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載