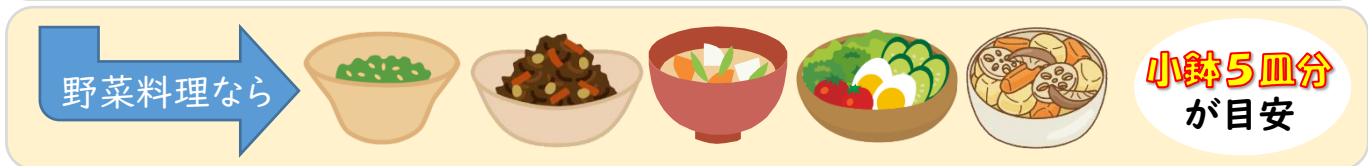


野菜をたべよう！！

野菜には、ヒフや粘膜を強くする・免疫力を高める・抗酸化作用・腸内環境を整える・血糖値の上昇をゆるやかにするといった、様々なはたらきがあります。しかし日本人は、野菜の摂取量が不足していると言われています。健康づくりのためにしっかりと野菜を食べましょう。



緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよくとりましょう



上手にたくさん野菜を食べるコツ

〈旬の食材を選ぶ〉

最も栄養価が高くて美味しく、値段も安い旬の野菜がおすすめ。



〈彩りよく選ぶ〉

いろいろな色の野菜を選ぶことで、自然といろいろな栄養素をバランスよくとることができる。

〈冷凍やカット野菜 缶詰などを活用〉

下処理の手間を省いて、お手軽に野菜がとれる。



〈外食では定食や具沢山メニューを選ぶ〉

外食は、野菜が少ないメニューが多い。野菜メニューもプラス1品頼むようにしよう。

〈加熱調理する〉

加熱することでカサが減り量をたくさん食べやすくなる。



〈調理いらずの野菜を活用〉

ミニトマトやレタスなど、洗うだけ・ちぎるだけでそのまま食べられる野菜が便利。



〈3食きちんと食べる〉

食べる量が少なければ、目標量に届かない。3食欠食せずにしっかりと食べよう。

〈飽きない工夫を〉

例えばサラダなら、ドレッシングの味を変えたりナッツをかけるなど味や食感、調理法に変化を加える。



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

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫！ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください。健康課(☎27-2435)までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



≪伊勢市 HP≫

低カロリー・バランス食レシピ No.208

家庭でつくってみよう！ 野菜をたっぷりと使ったメニュー

なすとズッキーニの香草パン粉焼き

かぼちゃとコーンのポタージュ

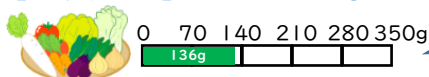


塩分
0.5g

【栄養価】1人分

エネルギー58kcal/たんぱく質 2.6g/脂質 2.2g/炭水化物 8.7g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約2/5

【材料】2人分

なす	1本(110g)
ズッキーニ	1本(155g)
塩	ふたつまみ
パン粉	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1
A しそ	10枚
にんにく(おろし)	小さじ1/2
こしょう	少々

【作り方】

*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

- ① なすとズッキーニは、ヘタをとって輪切りにする。
なすは水にさらし、水気をきる。
 - ② 大き目に切ったアルミホイルに①を並べて塩をふる。
ホイルで包み込み、口を閉じる。トースターで 5~10分程しんなりとするまで焼く。
 - ③ しそをみじん切りにして、Aを混ぜ合わせる。
 - ④ ②の上に③をかけ、ホイルを開けたまま焦げ目がつくまで焼く。
- *トースターが無い場合は、170℃のオーブンで焼く。

夏野菜をたっぷり使った簡単メニューで、しそのいい香りがします。ご使用のトースターやオーブンによって、加熱時間は調節してください。

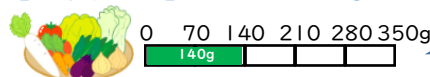


塩分
1.2g

【栄養価】1人分

エネルギー142kcal/たんぱく質 5.5g/脂質 2.3g/炭水化物 28.3g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約2/5

【材料】2人分

かぼちゃ	130g(皮なし)
A 玉ねぎ	1/4 ケ(50g)
水	100ml
コンソメ	小さじ 3/4
コーンクリーム(缶詰・味付き)	100g
B 豆乳	170ml
こしょう	少々
パンプキンシード(飾り用・無くてもよい)	少々

【作り方】

- ① かぼちゃと玉ねぎは皮をむいて、適当な大きさに切る。
- ② Aを鍋に入れ、蓋をして弱火にかける。
- ③ かぼちゃが柔らかくなったら火を止め、Bを加える。
- ④ ブレンダーやミキサーを使い、滑らかにする。
- ⑤ 鍋に戻し、少しとろみがつくまで火にかける。
冷たく食べる場合は、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に盛り付け、あればパンプキンシードを乗せる。
(乾燥パセリや粗びきこしょうをかけても、きれいに仕上がる)

ブレンダーなどが無い場合は具材を細かく切ってから煮込み、食感を楽しみながら食べましょう。ひと手間プラスして玉ねぎを炒めてから煮込むと、より美味しくなります。

⚠️「野菜」足りていますか？

1日の推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください！

詳しくはこちら➡



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 ☎ 0596-27-2435