

野菜を食べましょう

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、健康の維持や増進に必要な栄養成分が豊富に含まれています。毎日の食事で意識的に野菜を取り入れ、健康的な食習慣を身につけましょう。

野菜の摂取目標値

平均1日 **350g**

現状は…

1日の野菜摂取量の平均値

258.7g

約90g 不足!

(令和6年国民健康・栄養調査結果より)

野菜の主な栄養と効果

ビタミン 体の調子を整え、健康を維持する

強い抗酸化作用を持ち、免疫機能の維持などに役立つビタミンC、目や肌を守るβ-カロテン、疲労回復効果やエネルギーの代謝をサポートするビタミンB群などさまざまなビタミンがあります。

ミネラル 体の機能を維持・調整する

体内の水分調整や高血圧の予防に役立つカリウム、骨や歯を丈夫にするカルシウム、赤血球をつくる鉄分などがあります。体の機能の維持や調整に不可欠です。

食物繊維 お腹の調子を整える

腸内細菌のバランスを保ち、腸内環境を整えます。低カロリーで、血糖値の急上昇やコレステロールの吸収を抑制する作用があるため、肥満や生活習慣病の予防に役立ちます。

栄養満点！旬の冬野菜がおすすめ

冬野菜は甘味が増し、ビタミンCやβ-カロテンなどの栄養価が豊富です。

『大根』

消化酵素を含み、食べ過ぎによる胃もたれを防ぐ。



『れんこん』

れんこんのビタミンCはでんぷんに守られており、加熱に強い。食物繊維も豊富。



『ねぎ』

血行を促進して体を温める効果があり、風邪予防に役立つ。



『ほうれん草』

ビタミンCの含有量は夏の3倍！鉄分の吸収を高める。



『ブロッコリー』

ビタミン、ミネラルをバランスよく含む。茎にも栄養が豊富。



※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.226

家庭でつくってみよう！冬野菜メニュー

今月は“食生活改善推進協議会”
考案メニュー

白菜と豚肉のじっくり煮込み



塩分
1.3g

【栄養価】1食分

エネルギー213kcal/たんぱく質23.9g/脂質9.5g/炭水化物6.9g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

150g

1日の
目標量の
1/3以上

【材料】2人分

白菜	300g(約1/8個)	A	酒	50ml
豚ヒレ肉(かたまり)	200g		水	50ml
a	塩		粒マスタード	10g
	ふたつまみ		b	塩
	少々			ひとつまみ
	バター			少々
	12g			少々

※塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

【作り方】

- ① 白菜は芯をつけたまま縦半分に切る。豚肉は1.5cmの厚さに切って、包丁の背でたたき、aの塩、こしょうをふる。
- ② フライパンにバターを溶かし、豚肉と白菜を全体に焼き色がつくまで焼く。
- ③ ②にAを加えてフタをし、弱火で20～30分煮る。
bの塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り粒マスタードを添える。

白菜は食物繊維やカリウムを豊富に含みます。煮込むことでカリウムは煮汁に溶けだしますが、煮汁ごとスープとしていただくことで効率よく摂取できます。

ピーラー大根の中華風あえ物



塩分
1.3g

【栄養価】1食分

エネルギー35kcal/たんぱく質1.9g/脂質1.1g/炭水化物4.6g

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

75g

1日の
目標量の
約1/5

【材料】2人分

大根	150g
かに風味かまぼこ	2本
味付きザーサイ	6g
A	しょうゆ
	大さじ1/2
	酢
	大さじ1/2
	ごま油
	小さじ1/2

【作り方】

- ① 大根はピーラーでリボン状の薄切りにし、ボウルに入れる。
- ② かに風味かまぼこはほぐしておく。ザーサイは粗く刻む。
- ③ ①のボウルに②を入れ、Aを加えて大根がしんなりするまで混ぜる。

大根を加熱せずに食べることで、熱に弱いビタミンCや消化酵素の損失が抑えられ、しっかり摂取することができます。
味付きザーサイを加えることで、旨みが増し、コリコリした食感がアクセントになります。

！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 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683