

野菜不足・隠れ野菜不足に なっていませんか？

8月31日は
野菜（831）の日



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維といった栄養素が多く含まれています。
野菜が不足すると疲れやすくなったり、免疫機能が低下したりします。
また、腸内環境の悪化、生活習慣病（糖尿病、高血圧など）のリスクにもつながります。



ビタミンやミネラルなどの栄養素は体の中で作ることができません。
日々の食事で摂取していくことが大切です！

チェックしてみよう！

野菜不足に陥りやすい食習慣

- ☐ 野菜が苦手
- ☐ 1日2食になることがある
- ☐ 外食やコンビニ弁当で済ませることが多い
- ☐ 丼ものや麺類などの単品料理をよく食べる



今より野菜を食べる習慣をつくろう

- まずは野菜を手にとってみよう！
- ステップアップで食事に取り入れてみよう！

1日に必要な摂取量は？

350g

目指せ！1日小鉢5皿



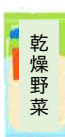
STEP 1 簡単に食べる

- ・袋から出すだけで食べることのできるカット野菜、野菜惣菜
- ・洗うだけ、ちぎるだけでそのまま食べることのできる野菜



STEP 2 簡単に料理して食べる

- ・フリーズドライのスープや味噌汁、カップ麺に乾燥野菜やレンジで加熱したもやしをプラス
- ・レトルトカレーに、レンジで加熱した冷凍のブロッコリーやかぼちゃなどをプラス



外食やスーパー・コンビニなどを利用するときは



- ・野菜の多く入っているメニュー、お弁当を選ぶ
ラーメン ➡ たんめん / かけうどん ➡ けんちんうどん / 親子丼 ➡ 中華丼
- ・おにぎりやサンドイッチを買うときは、
サラダや野菜入りの汁物、めかぶをプラス



野菜を食べる習慣レシピ！^会

～簡単・シンプルな調理方法で～



チョレギ風サラダ

1人分の
野菜量 **75g**

■材料（2人分）

レタス	3枚
赤パプリカ	1/2個
塩昆布	5g
A ごま油	小さじ1
ごま	小さじ1
焼きのり	1/2枚

- ①レタスを洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②パプリカを洗い、細切りにする。
- ③ボウルの中に、レタス、パプリカ、Aを入れ和える。
- ④器に盛りつけ、ちぎったのりをちらす。



ちぎるだけの「レタス」と「のり」だけでもOK

ちぎって
和えるだけ！



彩り野菜のお浸し

1人分の
野菜量 **90g**

■材料（2人分）

ほうれん草	1/2袋
人参	30g
しめじ	50g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
かつお節	適量

- ①しめじは石づきをとりほぐす。人参は洗って皮をむき、千切りにする。ほうれん草は洗っておく。
- ②①をそれぞれラップで包む。
- ③電子レンジ600wで2分加熱する。
- ④加熱したほうれん草は、5分ほど水に浸しあくを抜き、水気を絞って3cm位の長さに切る。
- ⑤ボウルに③、④を入れ、めんつゆをかけ混ぜる。
- ⑥器に盛り、かつお節をのせる。



・「カットしめじ」や「冷凍ほうれん草」の利用で、さらに手軽に♪
・かつお節をごまにかえても

電子レンジで！



サラダうどん

1人分の
野菜量 **70g**

■材料（1人分）

冷凍うどん	1玉
サラダミックス	1袋
（大根、人参、レタスなど）	
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1.5
ツナ缶	1/2缶

- ①冷凍うどんを電子レンジ600wで3分30秒加熱し、流水で洗う。
- ②水気を切ったうどんを皿に移し、サラダミックスを散らし、ツナをのせる。
- ③めんつゆをかける。

・そうめんや流水麺にかえても♪
・ミニトマト、きゅうり、市販の冷凍オクラなどプラスするとさらに野菜量UP！
・豆腐、温泉卵、サラダチキン等をトッピングして、たんぱく質も摂取♪

カット野菜を
利用して♪



私たちは食生活改善推進員です



私たち「君津市食生活改善協議会」は平成11年に発足し、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアを行っています。

広報きみつの「からだイキキきみつごはん！」でも、旬の野菜を使ったおすすめレシピを紹介しています。ぜひ、日頃の食卓の1品にご活用ください。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター（ふれあい館）で配布しています。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】 君津市健康スポーツ課 健康都市推進室 57-2233