

毎月19日は「食育の日」

食育だより 3月号

発行元：健康づくり推進課
発行日：2023年3月19日

野菜をいっぱい食べましょう



みなさんは野菜を食べていますか？野菜は自然の恵みたっぷりの栄養満点スペシャルフード。カラダの調子を整え、体内から若々しく健康を保ってくれます。ぜひ食卓に野菜を増やしてみませんか！

野菜の良いところ



ビタミンが豊富

ストレスやかぜなどに対する抵抗力を高めるビタミンC、目や肌を守るビタミンAなど、野菜にはさまざまなビタミンが含まれています！

食物繊維が豊富

食物繊維には腸の中を掃除して便秘を予防したり、食後の血糖値上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロールを低下させるなどの効果があります。

ミネラルが豊富

ミネラルは生体機能の維持や調整に不可欠です。特に野菜に多く含まれるカリウムには、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄する手助けをします。

満腹感が得られる

野菜は低脂肪・低カロリーでありながら、かさが多いので満腹感を与えてくれます。よく噛んで食べるとさらに満腹感が得られます。

適塩には野菜も大切

宇治市の健康課題は「高血圧」に起因する病気の方が多くことです。塩のとりすぎは高血圧の原因のひとつです。そこで宇治市では、塩をとりすぎず自分にあった量の塩をとる『適塩』の推進に取り組んでいます。

宇治市、**適塩**はじめました。

UJI

1日の食塩摂取目標量は
男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方で6g未満です
(日本人の食事摂取基準2020年版)

この適塩には”塩をとりすぎない”ことだけでなく**“野菜をたくさん食べる”**も効果的です。なぜかという、野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを手助けしてくれ、高血圧等を予防してくれるからです！

そこで宇治市では
「宇治市、追いベジはじめました。」
をキャッチフレーズに、野菜をもう1皿追加する“追いベジ”の推進に取り組んでいます。

追いベジとは、
いつもより追加で野菜(ベジタブル)を食べること。



1日の野菜摂取の
目標量は350g以上！



↑生だとこのくらい

【1日野菜摂取量目標 350g以上】

緑黄色野菜 120g以上

(切った断面が濃い色の野菜)

その他の野菜 230g以上

野菜料理5皿(1皿70g)が目安です！

例：青菜のおひたし …1皿分

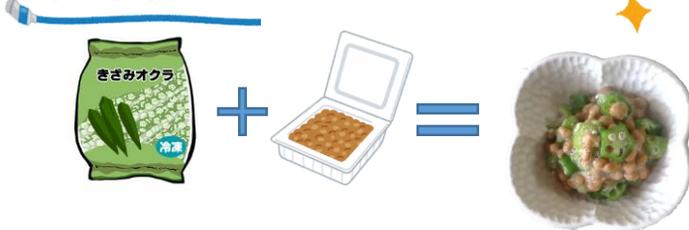
かぼちゃの煮物 …1皿分

野菜炒めなどの大皿料理 …2皿分

いつもより少し野菜を増やすためのお手軽レシピ★

野菜の料理をいちから作るのは大変という時は、コンビニやスーパーでも簡単に手に入るカット野菜や冷凍野菜を使うこともおすすめです。お手軽にもう一品追加できるレシピをご紹介します♪

オクラ納豆



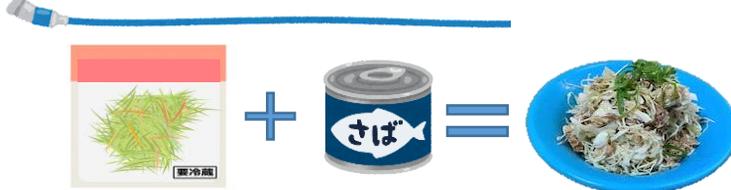
【材料】1人分

- 刻みオクラ 60g
- 納豆 1パック
- 付属のたれ又はしょう油 小さじ1
- お好みでかつお節

【作り方】

- ① 全ての材料を混ぜ合わせ器に盛る。
お好みでかつお節をかける。

千切りキャベツのさば缶和え



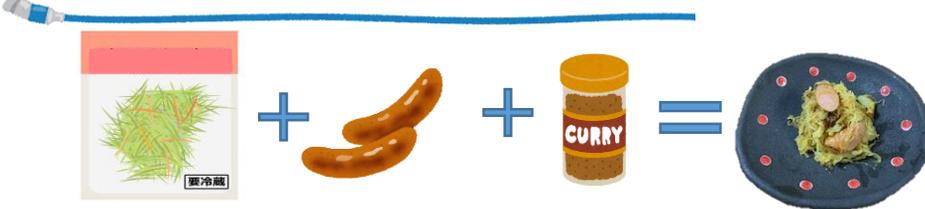
【材料】2人分

- 千切りキャベツ 150g
- さばのみそ煮缶 190g
- 黒こしょう 少々

【作り方】

- ① さば缶を汁ごとボールに入れ身をほぐし、千切りキャベツと黒こしょうを混ぜる。
上から小ねぎをちらす。

キャベツとウインナーのカレー粉炒め



【材料】1人分

- 千切りキャベツ 150g
- ウインナー 2本
- カレー粉 小さじ1/2

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油をひき、斜め薄切りにしたウインナーとキャベツを炒める。ふたをして1～2分ほど蒸す。
- ② キャベツがしんなりしたらカレー粉と顆粒コンソメまたは塩こしょうで味を調え、器に盛る。



カット野菜や冷凍野菜
を使った『追いページ』
レシピはこちら♪



宇治産野菜
をつかった
レシピ集は
こちら♪