

# 野菜のコツ集

## 食卓から、 笑顔を

野菜は脇役じゃない。

静かに身体を支える、主役だ！  
一口の野菜が、未来の自分をつくる。  
食卓に野菜と笑顔(調味料)を♪

宇治市、

**適塩**

はじめました。

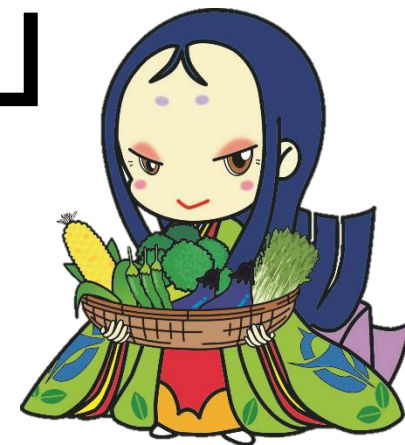


# 「宇治市、<sup>てき</sup><sup>えん</sup>適塩はじめました。」

宇治市では、市民の「健康寿命の延伸」を目指し、平成29年度より適塩の推進に取り組んでいます。

日本人の平均食塩摂取量は目標量より多い傾向にあります。塩はとり過ぎると、高血圧などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

高血圧の発症予防・重症化予防に向け、子どもの頃から「適塩」を意識した食習慣を身につけていくことが大切です。



宇治市宣伝大使  
ちはや姫

## 適塩とは？

- ・自分のからだに適した量の塩をとること
- ・必要なところにだけ塩を使うこと

### Point



1 日の食塩摂取目標量は、  
男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満、高血圧の人で 6 g 未満です。  
(日本人の食事摂取基準2025年版)

# 適塩には野菜も大切です

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**こと”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！

生野菜はかさが多く見えるので、多くとれていると錯覚しやすいです。一度、自分の野菜の量を計ってみるのもいいですね。



↑生だとこのくらい

**1日の野菜摂取の  
目標量は350g以上！**



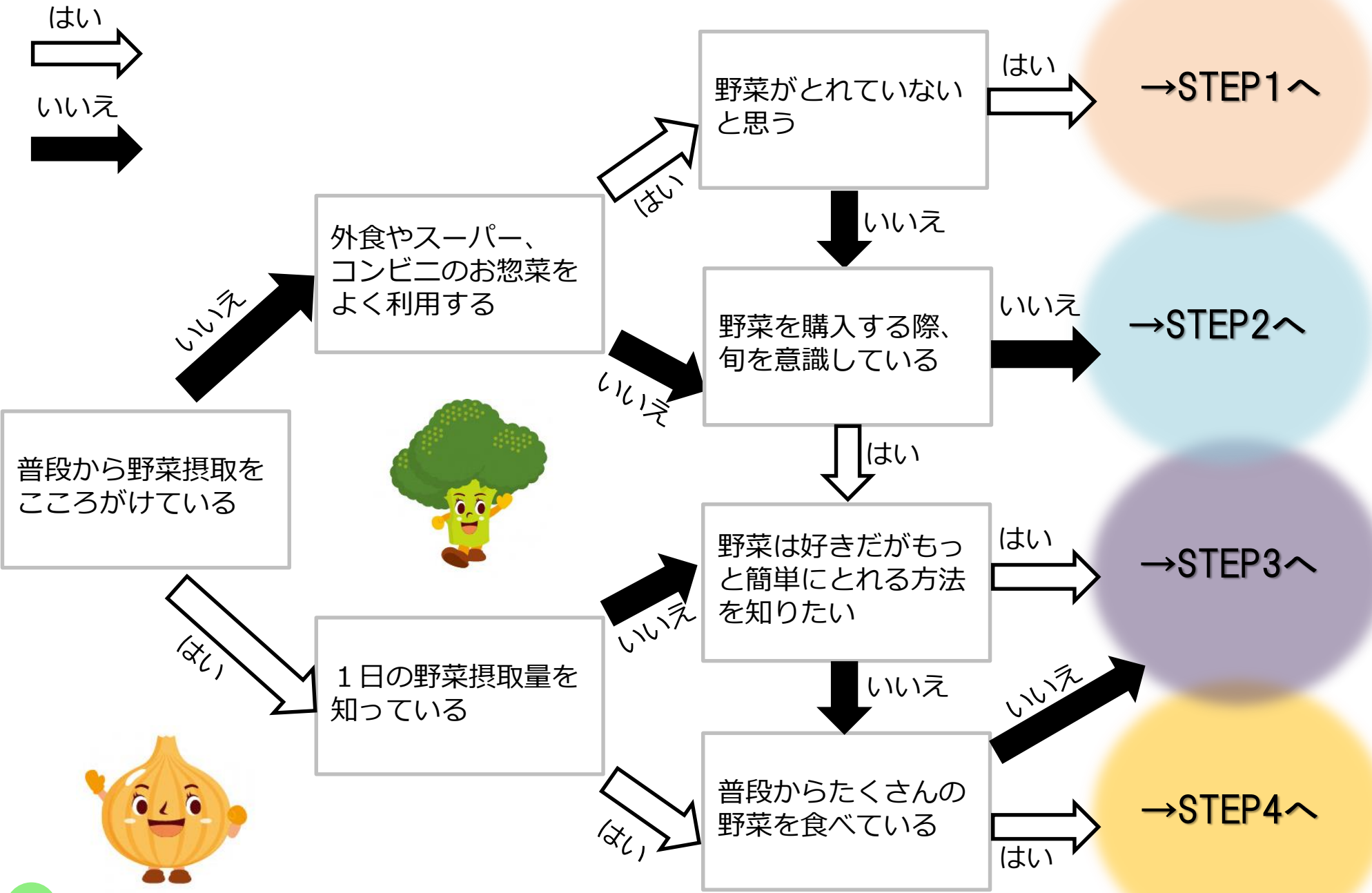
この冊子は、野菜生活へのステップアップのお手伝いができる内容となっています。いつまでも元気に好きなこと、楽しいことを続けられるよう健康で過ごせる期間をちょっとでも長く保てたら嬉しいですね。さあ、この冊子を手にとったときが始めどき！



# 野菜生活へのSTEP



はい  
→  
いいえ  
→



# CONTENTS

## STEP1 野菜を知ろう、取り入れよう

Page5～

いつも食べてる野菜にも知らないことがあるかもしれない。  
お惣菜のできるおうちアレンジや野菜の旬を掲載しています。

## STEP2 野菜を好きになろう

Page9～

苦手な野菜も工夫次第で食べられるかも？  
好きな人はもっと好きになれたらいいな。

## STEP3 もっと野菜をとろう

Page15～

簡単な下処理や保存方法でもっと手軽に野菜を。  
レパートリーがすこしでも増えますように。

## STEP4 野菜を楽しもう

Page19～

食卓は野菜と共に楽しもう。  
楽しむことが、野菜生活を長く続けるコツです。

# STEP1 野菜を知ろう、取り入れよう

悩み1

料理が苦手。

外食やスーパーなどでお惣菜を買うことが多くなってしまった。  
(30代、女性)

栄養士さん  
に伺いました

## 外食、お惣菜を選ぶときに“野菜”に注目！

- ・料理が苦手だったり、めんどくさい日に家にあるもの(ごはん、パン、麺類のみの食事)だけで済ませるよりいいです。
- ・メニューやお惣菜からどう選ぶかが大切です。  
選ぶときには「野菜」がどれだけ入っているかに気を付けてください。
- ・お惣菜に野菜(カット野菜、冷凍野菜)をプラスすることで、栄養価がアップし、ボリュームアップと適塩を叶えます。

この他、簡単に  
野菜を取り入れる  
方法はこちら



炭水化物、たんぱく質が多くなりがちの方は  
1品は野菜メニューを取り入れよう。

お惣菜は塩分が多いので、  
家でプチアレンジで適塩に。



# お惣菜でできるおうちフキアレンジ

調味料は足さず、  
お惣菜の味を活かして！

## “ほうれん草の和え物”“ひじき煮”

+ 豆腐と混ぜる  
(すぐ食べるなら加熱、  
水切りなしでOKです)



+ 卵と混ぜて卵焼き、  
オムレツに



## “かぼちゃの煮物”

+ つぶしたゆで卵と混ぜる



+ オクラ  
(冷凍でもOK)  
と混ぜる



## “もずく酢”“めかぶ”

+ きゅうり  
(塩もみなし)  
と混ぜる



+ オクラ  
(冷凍でもOK)  
と混ぜる



# STEP1 野菜を知ろう、取り入れよう

## 悩み2

旬の野菜って良いの？  
最近ではスーパーに年中ある野菜もあるので  
旬の野菜を教えてください。（50代、女性）

京野菜いのうちさん  
小山農園さん  
に伺いました



旬の野菜は一番良い生育条件が整った環境で育てられるため、  
本来のおいしさと栄養価も高くなります。

旬の野菜を食べると、その季節に体が必要な栄養がとれます。  
今は品種改良や栽培方法の変化で年中採れたりしますが  
不思議と旬のものは味がのっているように感じます。

旬の夏に育てられたきゅうりと  
ハウスで温めながら秋冬に育てられたきゅうりとでは  
加温、照明など、約5倍ものエネルギーが  
必要だといわれています。



# 旬の野菜

(京野菜)

春



アスパラガス



じゃがいも



京たけのこ



花菜、菜の花

夏



かぼちゃ



きゅうり



トマト



万願寺とうがらし

秋



きのこ



えびいも、里芋



丹波くり



ごぼう、堀川ごぼう

冬



小松菜



ブロッコリー



しょうごいん  
聖護院かぶ



九条ねぎ

季節のうつろいなども感じながらお食事を楽しんでほしいです

## STEP2 野菜を好きになろう

### 悩み3

子どもが野菜の味や色が苦手で  
あまり食べないので困っている。(乳幼児、男児)

うじ食育  
ボランティア  
こんぺいとうさん  
に伺いました



プランターで野菜を作ってみて、  
その収穫を手伝ってもら  
などお野菜に触らせてあげる



さつまいもの切れ端を  
水に浸けておくと葉っぱが  
出てきます  
それを見せてあげるのも、  
野菜を知るきっかけに  
なると思います



ミニトマトなどを洗ってもら、お  
手伝いを促して「〇〇ちゃんが  
お手伝いしてくれたトマトおいし  
いなあ～」と褒める



大切なのは

- ・家族と一緒に食べる
- ・「美味しいね」と話しながら食べる
- ・無理強いはいしない
- ・親御さんが、ゆったりとした気持ちで食事をさせてあげる  
だと思えます。



栄養士さん  
に伺いました

乳幼児期は、まだまだ食に関する経験が少なく、野菜に含まれているような酸味、苦み、辛みといった味は本能的に食べにくい味になります。

やってみよう！

食材の中まで味がしみていることで食べることが出来ることもあります。

煮物などは作ってから一度冷まし、もう一度温めなおすことで味がしみこみやすくなります。



ピーマンは湯通しすることで苦味を軽減できます。湯通し以外にも油で炒めたり、電子レンジを使って加熱をすることで軽減できます。



苦手な味を感じた野菜の色を覚えてしまい、同じような色の他の野菜を嫌がる場合もあるため、オムライスのように包んでしまうのも一つの手です。



注意してほしいことは...

食事に自分の苦手な物が隠されて入っていることに対してショックを受け、自分の苦手なものがあるか必要以上に探してしまうこともあります。

食事は安心感をもって食べてもらうことも大切です。

その安心感があることで、苦手な物も食べてみようと思えることもあります。無理に食べさせるではなく、どれくらい興味を持ってもらうかをまず大切にしてもらってもよいかもしれません。

少しずつ野菜＝苦手な物の意識を取り除いていってあげてください。



## STEP2 野菜を好きになろう

### 悩み4

子どもが繊維が噛み切れなく飲み込むときに  
えずいてしまう。細かく切る以外の方法は？  
(かじることを覚えてほしい) (幼児、女児)

おちゃのこクラブさん  
に伺いました



繊維のある食材を食べるときにオエッとなってしまうと、『このまま嫌いになってしまうのでは?』と不安になりますよね。

小さな子どもはまだあごや噛む力、舌の動きが十分に発達していないため、繊維の多い野菜や肉類を噛み切るのが難しいことがあります。

飲み込む力も未熟なので、食感によっては「オエッ」となりやすいです。

前歯でかじり取る

奥歯で噛む

飲み込む




という流れを経験することが大切です。

「前は噛めなかったけど、今日のかじれた！よく噛んでごっくんできた」という小さな成功体験が自信につながり、食べる意欲にも広がっていきます。

おすすめは、そしゃくを促す工夫と、前歯でかじり取る経験です。  
普段のおやつに「カミカミできる食材」を取り入れるのも効果的です。

そしゃく

### 咀嚼できるおやつ

- ☆ほしいも 
- ☆煮干し 
- ☆おしゃぶり昆布、するめ
- ☆ごぼうチップス、れんこんチップス
- ☆枝豆 
- ☆りんごやなし、柿など繊維のある果物
- ☆乾パンや少し硬めのクラッカー

※発達に応じて与えてください

栄養士さん  
に伺いました



## 噛み切れない様子を見ると心配になりますね。

### ・お子さんの奥歯はそろっていますか？

繊維の多い豚肉、葉物野菜は食べにくい食材です。乳歯が20本生えそろいようやくしっかりかんで食べることができます。

### ・それまではやわらかいものを大きめに切り、前歯でかじりとることも大切です。

・細かく切ってあげることもひとつだと思いますが、出来れば毎回**噛み切りにくそうにしている食材だけ**(例:肉や揚げ物だけ...など)にする方がよいと思います。

何でも細かくしてしまうと、噛めないお口にどんどんなってしまう、噛む力がつきにくくなります。

### やわらかめのかじりと



かじりとれる野菜  
(茹でた人参、ブロッコリー)

おにぎり  
(ラップで包んで簡単に)

食パン

バナナ

蒸しさつまいも

☆☆おすすめレシピ☆☆

### ブロッコリーとみかんのサラダ



【材料】(子ども3人分)	
ブロッコリー	90g (1/2株)
みかん缶	30g
なたね油	小さじ1
上白糖(砂糖)	小さじ1/2
酢	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

ドレッシング

### 【作り方】

一口大に切って茹でたブロッコリーとみかん缶を甘酸っぱいドレッシングで和えます。

☆あえて大き目の一口大にすることで、ブロッコリーにかぶりつくように食べます。

情報提供: 宇治市保育支援課栄養士

## STEP2 野菜を好きになろう

悩み5

小学生の子どもたちがきのこ（野菜）がとにかく苦手。ハンバーグなどにみじん切りして混ぜるがばれてしまう。素材そのままの姿でもおいしく食べてくれる方法を探している。（小学生、女兒）

小学校の  
栄養士さん  
に伺いました



### 揚げ物にする、ゲーム感覚で楽しむのは、いかがでしょうか？

- ・素材そのままの姿なら、天ぷらやかきあげの中に入れるなどからあげにすると食べやすいと思います。
- ・味が苦手なのか、食感が苦手なのかわかりませんが、ハンバーグなどに入れてもわかってしまうとはかなり敏感に食を味わえる力をお持ちのお子様なので、まずは、わからないままでも食べて、食べられるという実績を積み上げていかれてはいかがでしょうか？私の子どもはなす嫌いで、あの食感が苦手で小さく切ってもなすだけ上手に出していました。皮をとって小さく切って少量ずつ色んなものに入れてゲーム感覚で食べた後に当てさせる様にしていました。根気比べみたいでしたが、意外と楽しんでできました。ばれてしまったら私の負けです。



おちやのこ  
クラブさん

小学校の栄養士さん  
に伺いました



小学校の栄養士さん  
栄養士さん  
に伺いました



## 一緒に調理をしてみたいかがでしょうか？

- ・切る、焼く、炒める...一緒に調理をすることで食材の変化を見て、関心が高まったり、音や匂いをかぐことで食欲をそそることにもなります。一緒に楽しく作ることで、食べてみようという気持ちが芽生えるかも。



- ・きのこ狩り等体験を通して、新鮮な食材に出会い、自分で触っておいをかいたり、炒めたりする中でおいしさを知ること。

きのこ収穫  
体験キットなど  
を使っても

## うま味を味わってもらいたいかがでしょうか？

- ・きのこを加熱する場合、沸騰した液体の中にきのこを入れると急激に加熱されて、きのこのうま味を最大限に引き出すことが難しくなります。
- ・きのこは、水の状態のときからお鍋に入れて、ゆっくり加熱していくことで、うま味がしっかりでてくれます。たくさんきのこを入れて作ると、おだし代わりに使えます。
- ・きのこそのものは苦手でも、きのこのうま味を味わってもらえるので、ぜひ試してみてください。
- ・風味の少ないキノコ(例えばエリンギなど)から始めてみたいかがでしょうか？

## 好きな味付けの料理に入れてみては？

あえてそのままの姿なら、好きな味付けの料理に入れるのはどうでしょうか？

トマトが好きなら



パスタ



煮込み料理

タレ・ソースが  
好きなら



炒め物に

汁物  
が好きなら



味噌汁、スープなど

マヨネーズ焼き・  
チーズ焼きも



## STEP3 もっと野菜をとろう

### 悩み6

野菜料理のレパートリーが少なく、サラダ、おひたし、ごま和え、炒めものなどマンネリになる…  
栄養もとれるおいしい調理方法を知りたい！（60代、女性）

京野菜いのうちさん  
に伺いました



(例)



今、流行っている「蒸し野菜」はいかがでしょうか？

100均等で気軽にオーブンペーパー素材できた大きめのカップも売っています。例のようにフライパン1つで蒸すと、洗いものも少なくラクラクです。

野菜は好みの調味料をつけたりかけたりしてお召し上がりください。

他にも、おすすめ料理、レシピご紹介しています



栄養士さん  
に伺いました

## 冷蔵庫にある残った野菜などで具沢山の汁物にする



味噌汁、洋風スープなどにいつも作る時より少し水を減らし代わりに豆乳や牛乳を加えるとコクのあるスープになります。汁物にするとスープに溶け出した野菜の栄養素もしっかりとれます。

## いつものサラダやお浸し、煮物などに、季節の食材を意識して取り入れてみる



例えばいつもの料理に  
春・・・スナップエンドウ、アスパラガス  
夏・・・オクラ、パプリカ、ズッキーニ  
秋・・・かぼちゃ、マッシュルームなどのきのこ  
冬・・・大根、春菊  
などに変えるだけでもレパートリーが広がります。

8ページも  
参考に！！



## 野菜炒めの油、調味料を変えてみる



炒め油をごま油、オリーブオイル、マヨネーズ、バターに変更。  
味付けはにんにく、しょうが、マスタード、カレー粉などでアクセントをつけたり、  
みそ、めんつゆ、ポン酢、しょうゆなどおうちにある調味料で組み合わせを楽しんでみてください。



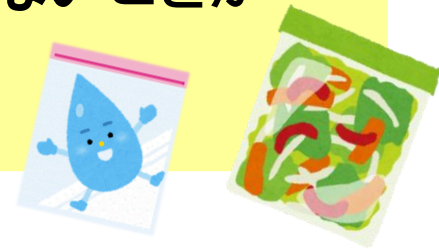
## STEP3 もっと野菜をとろう

悩み7

野菜の使いやすい保存方法や簡単な下処理方法があれば知りたい。(40代、女性)

栄養士さん  
に伺いました

野菜の保存は傷つけないように、水分を逃がさないことが鮮度キープのコツです



### ★冷凍野菜の作り方

- ・硬めに茹でる、煮る、炒める、レンジにかけた後、冷ましてから冷凍・保存は、しっかり水気を切って、空気を抜く
- ・きのこは洗わず、ほぐして冷凍し、種類別やミックスもそのまま炒めもの、汁の具に使えてとっても便利！おいしさも増します

### 裏技

- ・レタスやキャベツは、写真のように芯につまようじを3本ほど差し込むと保存期間が延びます



他にも、おすすめ料理、レシピご紹介しています



## 長持ち野菜のコツ

野菜に詳しい  
いろいろな方に伺いました

- 野菜は育った環境に近づけると長持ちするといわれています。  
上に伸びていたものは立てたり、かぼちゃは種を取ってから保存すると長持ちします。  
(栄養士さん)



- 冷凍前の加熱  
硬めに茹でる、煮る、炒める、レンジにかける。(栄養士さん)



- カットしたり、茹でてから冷凍するのも、すぐに使えて便利です。(栄養士さん)

- 葉物は50℃のお湯で洗い、キッチンペーパーなどで水分をとってジップ式の袋に入れて保存するとシャキシャキ感が持続します。(小山農園さん)

## カンタン下処理のコツ

- I(アイ)型ピーラーで、皮をむくだけでなく、薄切りや面取りをしています。  
(京野菜いのうちさん)



- オクラの板ずりはネットに入ったまま塩を振り揉む。まな板に出さなくても良いですし、オクラもバラバラにならずに板ずりできます。(栄養士さん)



# STEP4 野菜を楽しもう

悩み8

(孫や子どもと一緒に) 野菜のことを楽しく知れる本が知りたい。(60代、女性)

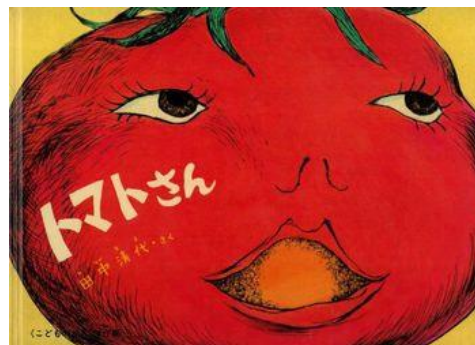
宇治市  
図書館司書さん  
に伺いました

幼児期から小学生対象の本を紹介します☆

幼児～小学生対象

みんなが大好きな料理はどんな食材からできているのかな？クイズ形式で答えて、料理の名人になっちゃおう！

夏のある日、地面に落ちたトマトさんは、暑くてたまらないのに、体が重くて小川まで転がっていきません。迫力のある銅版画が楽しい1冊です。



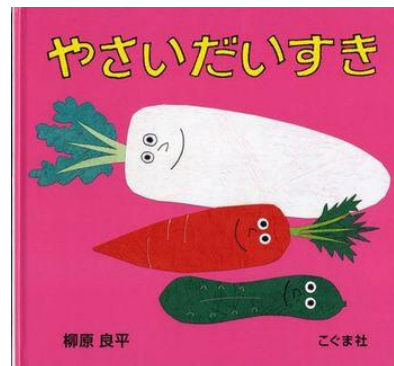
なんになる？りょうりずかん  
(4・5・6ずかん)  
せきぐち みほ え  
えほんの杜

トマトさん  
田中 清代 さく  
福音館書店

幼児対象



野菜の断面、これなあに。  
野菜に興味を持てる、  
食育の導入にぴったりの  
1冊です。



野菜はいくつあるかな？  
何色かな？ニコニコの野菜  
たちを見ていると、  
大好きっていいたくなるね。

やさいだいすき  
柳原 良平 さく・え  
こぐま社

やさいのおなか  
きうち かつ さく・え  
福音館書店



一緒にお料理。  
野菜をとんとんとん。  
きれいに切って  
お鍋に入れたら、  
何ができるかな？

おやさいとんとん  
真木 文絵 さく  
石倉 ヒロユキ え  
岩崎書店

小学生対象



似ている野菜たちの「おなか」  
には、どんな違いがあるの  
でしょうか。作りや働きによ  
って異なる断面を通して、  
野菜について学ぶことができ  
ます。

くらべて発見やさいの  
「おなか」(シリーズ)  
農文協 編  
山中 正大 え  
農山漁村文化協会

## STEP4 野菜を楽しもう

悩み9

高齢になって野菜だけではなく食欲が減った。  
(70代以上)

栄養士さんに伺いました

食事が減ってきたら高齢期の※フレイル対策として



←※フレイルとは？  
厚生労働省  
「食べて元気に  
フレイル予防」  
R8年3月現在

- ・食事の基本は「バランスよく食べる」です
- ・筋肉量維持のためにたんぱく質の量(多め)を意識しましょう  
たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品等)を中心にしながら  
+野菜+主食(ごはん・パン等) のイメージで栄養価の  
高い食品から食べましょう

たんぱく質  
を意識して



(例) バランスのよい食事

・間食に乳製品や卵をたっぷりを使ったプリンなどもオススメ！



・食欲が落ちて食べる量が減り、  
1度に多くの食事が食べにくくなったら、  
1回の食事を2回に分けて食べる「分食」という方法もあります  
医師からの制限などがなければ好みのものを少しずつ

少量ずつから



・少量ずつでも口から食べられるように野菜、その他の食事をやわらかく煮る、  
とろみを付けてのどごしを良くする等の調理の工夫をしてみましょう

・体を適度に動かし、十分な睡眠と休養することで食欲がわくことも

体を動かす  
専門家を頼る



・ご自身の健康状態、口腔機能の状態、栄養状態に不安があるときは、  
専門家に相談しましょう



## STEP4 野菜を楽しもう

悩み10

野菜をたくさんいただいたときの使い切りレシピが知りたい。  
(40代、女性)

宇治市食生活改善  
推進員協議会  
「若葉の会」さん  
に伺いました



↑詳しいレシピ  
はこちら

### とにかく野菜をたくさん使いたい

鍋物料理(ポトフ含む)、蒸し料理、焼き野菜、炒め物、具たくさんのお汁  
いろいろな野菜を多くとれます  
その際に豚肉等と一緒に調理することで栄養価も増すと思います。  
夕れの工夫で美味しくたくさん食べられます



### セロリ(葉付き)、大根葉、とうがらし等 はし休めに

ちりめんじゃこか素干し桜えびと炒めて、  
しょうゆ、砂糖、出し汁で味付けすればはし休めになります



#### 大根葉の佃煮

大根葉を茹で、5mm~1cmの長さに切る。フライパンにゴマ油を  
熱し大根葉を炒め、しんなりしてきたら煎ったさくらえびを入れ、  
しょうゆ、さとうで味をつけ、ごまをふる。





## きゅうりやしょうが、大根の場合

- ・おつまみきゅうりなら、きゅうりを10本以上使用します
- ・しょうがは生姜煮がおすすめ(さとう、しょうゆ、だし汁、酒、ごまで簡単調理)
- ・大根は、ゆず大根やはんなり漬けが美味しいです

### おつまみきゅうり

きゅうりを切り塩をふり20~30分程おいて水気をきる。鍋にしょうゆ、酢、さとう、塩を入れひと煮立ちさせきゅうり、干切りにしたしょうがを入れ再度火にかけ沸いてきたら火を止める。



## ミニトマトの場合

- ・湯むきしてはちみつ漬けにもいいですよ

はちみつを使用していますので、1歳未満の乳児には与えないでください。

### ミニトマト はちみつ漬け

ミニトマトを洗って湯むきし、鍋にはちみつ(グラニュー糖)、レモン汁、水を入れ、火にかけ沸騰したらミニトマトを入れ5~6分煮て火を止める。



## なす、里芋の場合

- ・一口大の乱切りにし、素揚げにし、冷めたらジッパーに入れ冷凍しておく(使用するときには、出し汁、味噌、さとう、みりんで味付け)

### なすの素揚げ



なすはへたを切り、大きめの乱切りにする。フライパンに油を入れ皮面を下にして、カリッと色鮮やかになるように揚げる。



常備菜、佃煮は塩分が多いので、食べるときには、はし休め程度にしてください。

# 計量カップ・スプーンによる重量表(g)



食品名	小さじ(5ml) 	大さじ(15ml) 	カップ(200ml) 
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ・みそ・みりん	6	18	230
塩	6	18	240
上白糖(砂糖)	3	9	130
はちみつ・メープルシロップ	7	21	280
油・バター	4	12	180
マヨネーズ	4	12	190
ケチャップ・ウスターソース	6	18	240
オイスターソース	6	18	—
小麦粉(薄力・強力)	3	9	110
片栗粉・上新粉	3	9	130
パン粉	1	3	40
すりごま・いりごま	2	6	—



# 野菜の切り方

## 輪切り



切り口が丸い輪の形

## 半月切り



輪切りの縦半分に切った形

## いちよう切り



半月切りをさらに半分に切った形

## 短冊切り



長方形にうす〜く切った形

## 角切り



四角の立方体

## 乱切り



不規則に、でも大きさはおなじくらいに

## 千切り



細長い形

## みじん切り



細かく切る

## 拍子木切り



拍子木の形、直方体

## 小口切り



細長いものを端から切る

## くし切り



丸いものを放射状に

## 一口大に切る

形にこだわらず「ひと口」に入る大きさ

## ぶつ切り

形にこだわらず「ブツブツ」と無造作に切る  
肉、魚など

## ざく切り

形にこだわらず「ザクザク」と切る  
キャベツや白菜など

冊子作成にあたりご協力いただいた方(順不同)

京野菜 いのうち

小山農園

宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

うじ食育ボランティア コンペいとう

おちゃのこクラブ

宇治市立小学校栄養士

宇治市図書館

宇治市 栄養士

このつながりは、

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

から生まれました。

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA(愛称:うーちゃ)は、市内で健康づくりや食育の活動に取り組んでいる団体が加入し、お互いに連携しあいながら健康づくりや食育の輪を広げていこうというネットワークです。

HOME PAGE



Instagram



UJHFALLIANCE

## 適塩のこと、もっと知りたい方へ♪

適塩のコツ集

適塩レシピ集

宇治産野菜のレシピ集



～私たちのアイデアが皆さまの健康な暮らしと豊かな食卓のスパイスとなりますことを願って～

2026年3月発行

お問い合わせ

宇治市役所 健康づくり推進課

☎0774-20-8793(直通)