

食育だより 4月号



野菜のコツ集できました！！



野菜は食べていますか？「なかなか食べてくれない」「旬はいつ？」「食欲が落ちてきた」など年齢やライフステージによって悩みはさまざまです。

「野菜のコツ集」は宇治に住んでおられる方に日頃の野菜についての悩みを募集し、野菜や食育に詳しい専門家が、そんな日々の疑問や悩みにやさしくお答えし、野菜生活へのステップアップのお手伝いができる内容の冊子になっています。

内容は??

野菜生活へのステップアップができるように、旬の野菜や、子どもが野菜に親しめる絵本の紹介、おいしく楽しく野菜を食べる方法、野菜の使い切りレシピなどすぐに実践できるヒントをたっぷり掲載しました。



旬の野菜 (全野菜)				
春	アスパラガス	じゃがいも	菜たけのこ	花菜、菜の花
夏	かぼちゃ	きゅうり	トマト	ワタシとらふりし
秋	きのこ	えびいも、里芋	丹波くり	ごぼう、磯州ごぼう
冬	小松菜	ブロッコリー	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ください。

STEP4 野菜を楽しもう

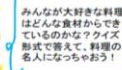
悩みは

(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)

宇治市図書館図書へお問い合わせください。

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



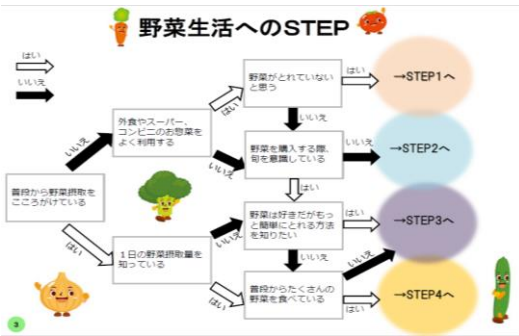
夏のある日、地面に落ちたトマトさんは、暑くてたまらないのに、体が暑くて小川まで転がっていきません。力のあるお園芸師が楽しい1冊です。

なんになる？りょうりずかん (4・5・6すかん) 甘きぐり みほ え えほんの社

トマトさん 田中 美代 さく 同楽館書店

夏のある日、地面に落ちたトマトさん (4・5・6すかん) 甘きぐり みほ え 同楽館書店

野菜に関する質問にははい、いいえで答え、ご自身に合わせたステップから見ていただくことができます。



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ところがあるかもしれない。お惣菜でも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るといいな。
- 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。レパートリーがずいぶん増えますように。
- 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
- STEP2 野菜を好きになろう
- STEP3 もっと野菜をとろう
- STEP4 野菜を楽しもう



この一冊が、皆様の健康づくりと、楽しい食事のきっかけになりますように。



野菜を食べることは、^{てきえん}適塩にもつながります！

宇治市では「宇治市、適塩はじめました。」をキャッチフレーズに市民の方々の「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。

適塩とは？

自分のからだに「適」した量の「塩」をとることで。塩は体にとって大切なもの。しかしとりすぎると、健康に悪い影響があるので、無理に減らしすぎずおいしくヘルシーに適塩に取り組んでいただきたいです。

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！



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」に含まれる「カリウム」は「塩」に含まれる「ナトリウム」を排泄する役割があります。高血圧の予防になるため、今より野菜を摂ろう！！ということで「適塩」と共に野菜、つまりベジタブルを足す「追いベジ」をすすめています。そこで令和8年3月に新たに「野菜のコツ集」を発行しました。



どこで見れる？

WEBはこちらから→

媒体は健康づくり推進課の窓口、うじ安心館1Fに置いてあります。

他には・・・

最後のページに、料理を作る際に参考にできるよう、**計量カップ・スプーンによる重量表と野菜の切り方**を掲載しています。



宇治市宣伝大使 ちはや姫

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



「野菜のコツ集」と一緒に「宇治産野菜のレシピ集」もご活用ください！



お知らせ

昨年度11月、12月にアル・プラザ宇治東さんとの大盛況だったコラボを2月から実施しています。適塩レシピ紹介と試食を実施いたします。

日時：4月は4月21日(火)、5月は5月19日(火)、6月以降12月15日まで毎月第3火曜日

場所：アル・プラザ宇治東 キッキングサポートコーナー



詳しくはこちら→ (宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA Instagram)