

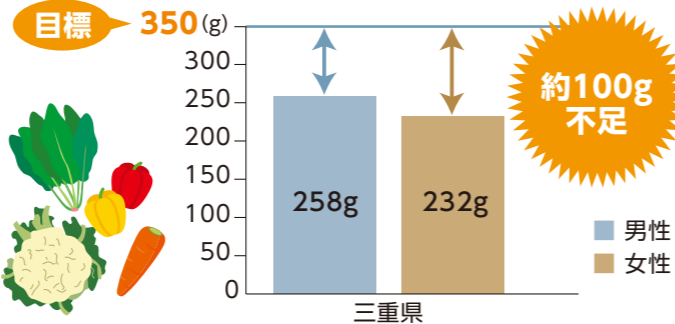
野菜、食べていますか？

■三重県民は野菜不足

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み、私たちの体を健康に保ちます。さらに、がんや肥満、高血圧などの生活習慣病の予防にも効果的です。

三重県が実施した平成28年度県民健康・栄養調査の結果では、男女ともに1日当たりの野菜摂取の目標量である350gと比べて、約100g不足していました。体を健康に保つために、意識して野菜を食べましょう。

■1日の野菜摂取状況(平成28年度県民健康・栄養調査)



■野菜摂取向上を目指し、ポスターを募集しました

	【園児の部】	【小学1～3年生の部】	【小学4～6年生の部】	【中学生の部】
最優秀賞	 あおい幼稚園(5歳児クラス) 中村玲玖さん	 内部東小学校1年 花見寧音さん	 常磐小学校4年 山川瑞葵さん	 富洲原中学校2年 稲見奈緒さん
優秀賞	 富田文化幼稚園(4歳児クラス) 野呂美怜乃さん	 内部小学校3年 宮澤咲乃さん	 八郷小学校6年 植村侑奈さん	 富洲原中学校2年 平田智晃さん

■合言葉は「1食ごとにいただきグー」

Q ポスターの標語「1食ごとにいただきグー」って何だろう？

A 1食に必要な野菜の量の目安です。朝・昼・夕の3食、自分の「げんこつ大」の量の野菜を食べると、1日に必要な野菜の量を食べることができます。

野菜の量は加熱した状態で考えます

生の場合はもう少し多めに

■目指そう 野菜たっぷり生活

- ポイント 1** 毎食、野菜を食べるようにする
▶ 時間がないときは、トマトやきゅうりなど、サッと洗って食べられるものを
- ポイント 2** 外食や市販の惣菜などを利用する際は、野菜の多い料理を選ぶようにする
- ポイント 3** 付け合わせの野菜は残さず食べる
- ポイント 4** カット野菜や冷凍野菜を活用する
▶ そのまま調理に使えるので便利です
- ポイント 5** 加熱調理で食べやすく
▶ ゆでる・蒸す・炒める・煮るなど、加熱するとかさが減ってたくさんの量を食べることができます
▶ 電子レンジを活用すれば簡単に調理できます
- ポイント 6** 味噌汁やスープの具を野菜たっぷりにする
▶ 2食分まとめて作ってもOK

簡単 野菜レシピ

具たくさん味噌ミルクスープ



- 材料(4人分)
- ハクサイ……………280g
 - にんじん……………100g
 - ブロッコリー……………100g
 - ★どんな野菜でもOK★
 - 水……………400ml
 - 固形スープの素……………1個
 - 味噌……………小さじ2
 - 牛乳……………200ml

- 作り方
- ①ハクサイは細切り、にんじんはいちょう切りに切る。ブロッコリーは小さめの小房に分ける
 - ②鍋ににんじん、水、固形スープの素を入れて火にかける。煮立ってきたらハクサイを入れる。にんじんとハクサイに火が通ったらブロッコリーを加え、少し煮る
 - ③味噌を溶き入れ、牛乳を加え、煮立てないように温める



<レシピ提供>
四日市市食生活改善推進協議会会員の皆さん