

ミナモの食育通信

発行：令和元年7月
岐阜県保健医療課・保健所

「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト



8月31日は野菜の日
8月は野菜ファースト強化月間



いつもの食事に+(プラス)野菜1皿

野菜の持つさまざまな栄養素や機能を十分に活かすためには、毎回の食事に野菜が必要です。

特にビタミン類は身体の代謝をスムーズに行うために重要な栄養素です。また、食物繊維がエネルギーのとりすぎを防止してくれます。



食事の1番最初に野菜を食べる

食事の最初に野菜を食べると血糖値の急激な上昇を抑えるとされています。急激な血糖値の上昇は血管を傷つけ動脈硬化などの原因となります。予防のためにも、最初に野菜を食べましょう。



野菜摂取量全国1位を目指す

岐阜県は有数の農産物生産県です。

その特徴を活かし、野菜摂取目標量である1日350gを達成し、全国1位を目指します。

たっぷり野菜70g以上
しっかり減塩1g以下
簡単調理10分以内

朝食に野菜をプラス! ぎふベジスープ

もやしとツナの中華スープ



栄養成分表示(1人分)
エネルギー … 48kcal
たんぱく質 … 4.7g
脂質 … 2.2g
炭水化物 … 2.9g
食塩相当量 … 0.8g
野菜の量 … 72g

材料(2人分)

A
もやし … 140g
ツナ(水煮) … 40g
カットわかめ … 1g
水 … 300ml
B
顆粒中華だし … 小さじ1(2.5g)
おろししょうが … 小さじ1(5g)
こしょう … 適宜
ごま油 … 小さじ1

作り方

①鍋にBを入れて煮立たせ、Aを加える。
②具材に火が通ったら、こしょう・ごま油を加えて火を止める。

キャベツとコーンの味噌汁



栄養成分表示(1人分)
エネルギー … 46kcal
たんぱく質 … 1.8g
脂質 … 0.7g
炭水化物 … 9.0g
食塩相当量 … 0.5g
野菜の量 … 80g

材料(2人分)

A
キャベツ … 60g
ホールコーン … 40g
たまねぎ … 60g
B
水 … 300ml
だし入り減塩みそ … 5g

作り方

①鍋にA、Bを入れて沸騰させないように気を付けて、具材が火が通ったら、火を止める。

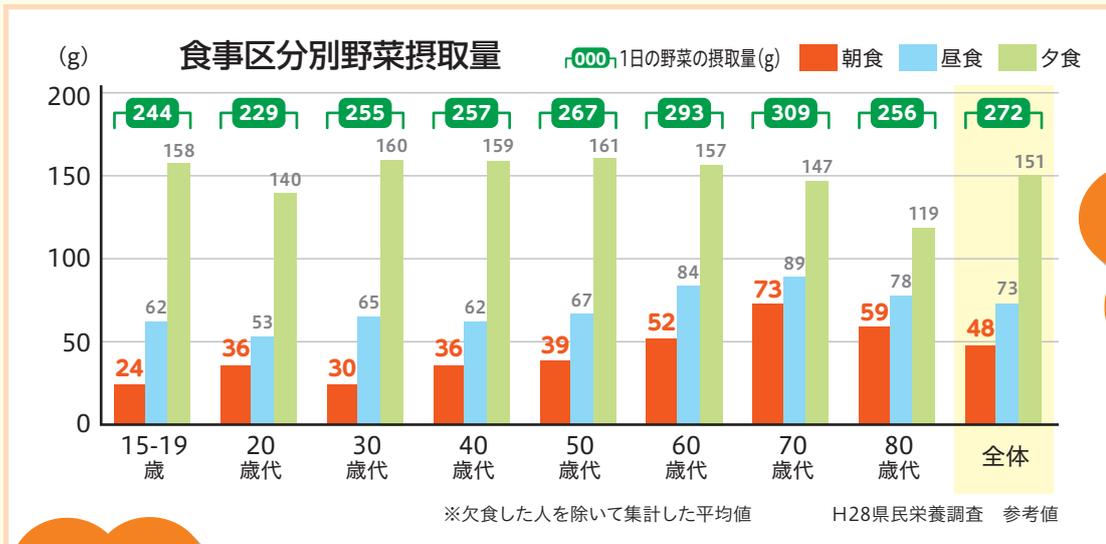
★ おすすめ時短ポイント! ★

野菜は1回分ずつを冷凍して作り置き、解凍しないで熱したスープに入れます。



岐阜県民は朝食の野菜一皿分が不足しています!

(約70g)



朝食に野菜を
プラス!
不足分の野菜
を補おう!

野菜料理は
1日5皿
食べよう!

野菜をたくさん食べよう!

簡単調理のコツ

1日の野菜350g



加熱して「かさ」を減らす

洗って耐熱皿に並べラップをかけて電子レンジでチンするだけ! 加熱するとまとまった量がとりやすくなります。



冷凍野菜料理を
上手に活用

煮物やスープは1回分の量に分けて冷凍保存しておくとう便利です。

汁ものを
具たくさんにする

汁ものに野菜を追加! 水に溶ける栄養素もバッチリとることができます。



まとめて作ると便利

2~3回分の野菜をまとめてゆでしておく、サラダは2回分作っておくと、調理時間の短縮になります。



そのまま使用できる
野菜を利用

ミニトマト等のそのまま使用できる野菜を使えば、手軽に野菜をとることができます。



朝食に野菜を摂取することで、
血糖値の上がり方が
緩やかになります



野菜をたくさん食べると
食塩摂取量も増えがちです。
減塩にも心がけましょう!

日本高血圧学会HP
(<http://www.jpnh.jp/>)
も参考にしてください。

ぎふ野菜ファーストのInstagram



料理を作って
Instagramに
「#ぎふ野菜ファースト」
をつけて投稿してね★

