



たいとう
やさいんふお



台東区

野菜って何で大切なの？

高血圧など
循環器疾患
予防

糖尿病予防

がん予防

香味野菜で
減塩効果

よく噛んで
食べ過ぎ
防止

など

1日どのくらい食べれば良いの？

循環器疾患やがん、糖尿病の予防効果が期待されるカリウムやビタミン、食物繊維などの栄養素を、普段の食事で適量とるためには、1日に野菜を **350g以上** 食べることが必要とされています。

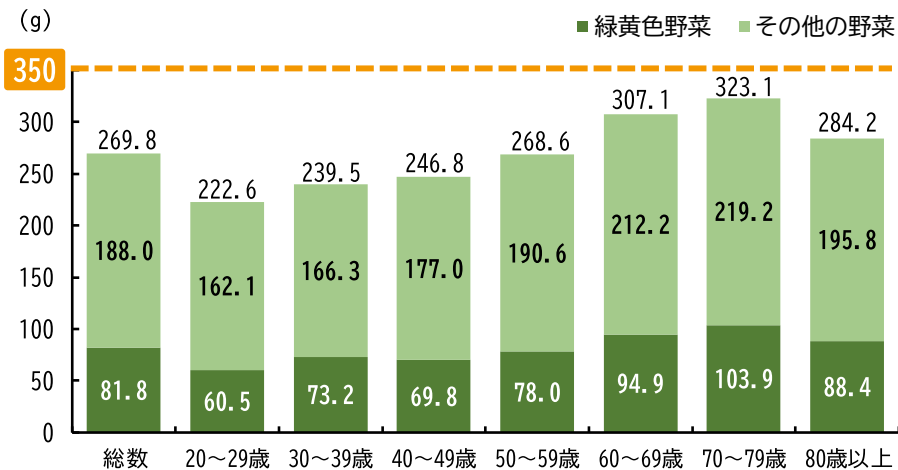
また、大人だけでなくお子さんも、将来の生活習慣病予防のために、日頃から意識して野菜を食べることが大切です。

350gって
料理だとどのくらいかな？



小鉢約**5**皿分！

1日にどのくらい野菜を食べてる?(20歳以上)



どの年代も目標の350gに届いていない...

→不足分を補うには、野菜をあと1皿(約70g)プラス!

野菜70g!
ってこのくらい!!

それぞれ70g!

生野菜の目安量



トマト1/2個



ピーマン2個



にんじん1/2本



水菜1/2袋

それぞれ70g!

料理の目安量



小鉢1皿分!



1日に野菜350g以上を食べるコツは？

point

1 1日3食規則正しく食べよう

1食に約120gの野菜を食べると、朝・昼・夕の3食で1日分の野菜350gをとることができます。そのため、3食欠かさずにしっかり食べましょう。

特に朝食には体内時計をリセットする働きがあり、食べると脳と体が目覚めて生活リズムが整います。もしも朝食を抜いてしまうと、脳がエネルギー不足に陥って集中力が低下したり、次の食事で血糖値が急上昇して体に負担がかかってしまいます。

point

2 主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く



副菜

からだの調子を整える
野菜、きのこ、海藻などを
主材料とする料理
から小鉢1～2皿分



主菜

からだをつくる
肉、魚、卵、大豆および
大豆製品などを主材料
とする料理から1品



主食

熱や力になる
ごはん、パン、麺など
から1つ



1日1回は乳製品と果物を
食べましょう
(例)



または
200ml(g)



2個



1本

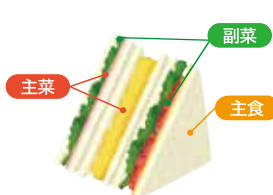
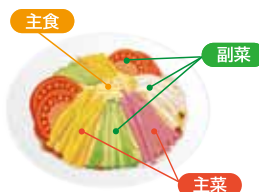


1/2個

どれか1つ分

おやつに
とるのが
おすすめ

1皿でバランス
が取れた
メニューも
(例)



組み合わせ方や選び方を工夫!

冷凍野菜をプラス 下処理時間を省いて簡単に料理に足せる!

(例)



生で食べられる野菜を選ぶ

時間がないときでもすぐ食べられる!



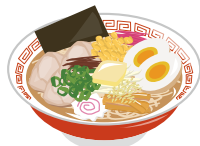
カット野菜を料理にプラス

使いたい分だけ買って無駄なく!

(例)



テイクアウトや外食のときは...



こんなメニューのときは...

例えば...



キャベツ、もやし、わかめなどをトッピング



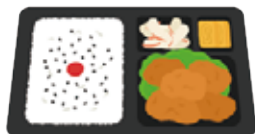
メニューにあれば野菜の小鉢も注文



もしメニュー選びに迷ったときは、野菜が多いほうを選ぶ!



主食の重ね食いは避けましょう



こんなお弁当のときは...

例えば...



サラダや野菜小鉢も一緒に買う



飲み物は野菜ジュースに(果物の少ないもの)



野菜たっぷりのカップスープをプラス

塩分のとり過ぎにも注意しましょう。

プラス1皿！おすすめメニューを紹介！

切干大根の和え物

【1人分】エネルギー33kcal 食塩相当量0.6g

材料 (2人分)

- ・切干大根(乾)・・・20g (戻して80g)
- ・水菜・・・・・・・・30g
- ・人参・・・・・・・・30g
- ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ1と1/3
- ・酢・・・・・・・・小さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・小さじ1/3
- ・ごま油・・・・・・・・小さじ1弱



野菜
約70g

作り方

- ① 切干大根は洗って、水につけて戻す。水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② 水菜は3cmくらい、人参も3cmくらいのせん切りにする。
- ③ ①と②をゆでて、ざるにとり冷ます。
- ④ ボウルに調味料を合わせ、水気を絞った③を加えて和える。

ブロッコリーのツナソース

【1人分】エネルギー68kcal 食塩相当量0.5g

材料 (2人分)

- ・ブロッコリー・・・・・・・・80g
- ・トマト・・・・・・・・1/3個
- ・ツナ缶(油漬け)・・・1/2缶
- ・酢・・・・・・・・大さじ1/2
- ・砂糖・・・・・・・・小さじ1/4
- ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/3
- ・塩、こしょう・・・・・・少々



野菜
約70g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。やわらかくなったら、ざるにとり冷ます。
- ② トマトは1cm角に切る。
- ③ ボウルに油を切ったツナ、トマト、調味料を入れて和える。
- ④ ①のブロッコリーを器に盛り、③のソースをかける。

きのこのカレーソテー

【1人分】エネルギー46kcal 食塩相当量0.3g

材料 (2人分)

- ・しいたけ……2枚
- ・しめじ……1/2パック
- ・パプリカ……1/2個
- ・ピーマン……1個
- ・油……大さじ1/2
- ・カレー粉……小さじ1/4
- ・塩……少々

野菜&きのこ

約 80g



作り方

- ① しいたけは石づきをとって薄切りにする。しめじは石づきをとって小房に分ける。パプリカ、ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し①を炒めて、カレー粉と塩で味つけする。

ひじきなます

【1人分】エネルギー20kcal 食塩相当量0.5g

材料 (2人分)

- ・ひじき(乾)……4g (戻して34g)
- ・大根……50g
- ・にんじん……20g
- ・小松菜……40g
 - (a)塩……少々
 - (b)酢……大さじ1と1/2
 - (b)砂糖……小さじ1
 - (b)塩……小さじ1/6

野菜&海藻

約 70g



作り方

- ① ひじきはたっぷりの水につけてやわらかく戻し、ゆでて水気を切る。
- ② 小松菜はゆでて水気を切り、3cmくらいに切る。
- ③ 大根、にんじんは皮をむいてせん切りにし、(a)の塩でもんでしんなりさせ、さっと水洗いして絞る。
- ④ (b)の調味料を合わせ、ひじきと野菜を加えて和える。



検索

台東区 食育



この冊子は、平成30年3月に策定された「台東区食育推進計画」の趣旨に基づき、作成いたしました。
ご家庭の食育の取り組みにぜひご活用ください。

たいとうやさいんぷお

発行 令和6年2月

編集 健康部保健サービス課栄養担当

電話 03 (3847) 9440

