

# 1月の健康だより



## ～野菜は十分にとれていますか？～

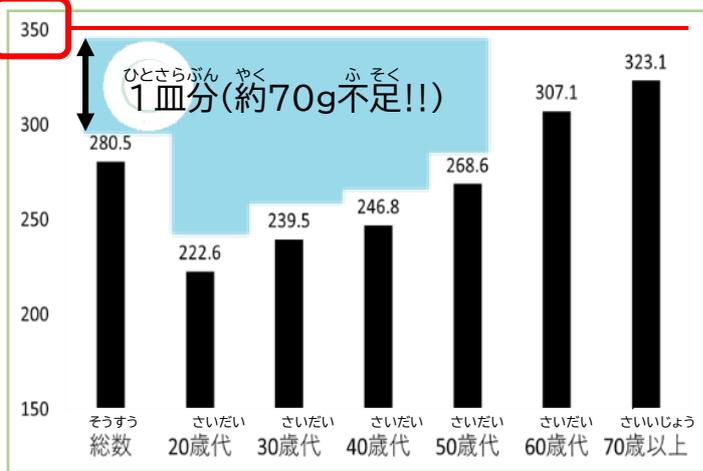
野菜は「健康によい」と分かっているけど、摂れていないのが現状です。

十分な量を摂取するには、毎食意識して食べることが大切です。

1食1皿(70g)以上、1日5皿(350g)を意識してみましょう。

### 日本人の野菜摂取量を知ろう！

目標！



1日に必要な野菜は **350g以上!!**

国民健康・栄養調査の結果より



まずは、**1皿分(70g)**の野菜を増やせるように心がけましょう。

令和元年 国民健康・栄養調査より

簡単に野菜をとる POINT を紹介します。

Point 1

### カット野菜を使って、1皿増やしてみましょう！

カット野菜は、下処理の手間を省くことができるので、野菜を手軽に取りたいときに

活用してみましょう。

- (活用例) そのまま⇒サラダ、サラダうどんの具に
- 炒めるだけで⇒野菜炒め、焼きそばの具に
- 他の具材と煮込めば⇒野菜スープ、五目ラーメン



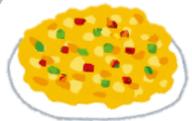
Point 2

### 冷凍野菜を使って、簡単に1皿作りましょう！

冷凍野菜は、新鮮な食材を下処理・調理・冷凍しているため、調理時間を短縮でき、手早く、

おいしく野菜を摂ることができます。

- (活用例) 冷凍ブロッコリーやほうれん草⇒パスタの具材に
- 冷凍根菜ミックス ⇒時短で作れる筑前煮
- ミックスベジタブル ⇒炒り卵に加えて、野菜をおいしく手軽に



○おいしく旬の地元の野菜を食べましょう！

## 四日市の旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

出典：四日市市 農水振興課作成「四日市市の農業」

よっかいちししゅん  
四日市市の旬カレンダーを  
さんこうしゅんじもとやさい  
参考に、旬の地元の野菜を  
つかちさんちしょうとく  
使って地産地消に取り組み  
ましょう！



### とうにゅうみそ 豆乳味噌スープ 【4人分】

だいこん 大根 ……60g	だし ……400ml
にんじん ……60g	味噌 ……大さじ1と1/2
ごぼう ……40g	豆乳 ……200ml
まいたけ ……60g	ねぎ ……20g

### 【作り方】

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして、まいたけはさいておく。
- ② だしに①の野菜をいれて、やわらかくなるまで煮、まいたけもくわえて煮る。
- ③ 豆乳を加え、味噌をとき、小口切りにしたねぎをくわえてひと煮立ちさせる。

## よっかいち あるく だい だん 四日市をARUKUマップ®第3弾

今年度も実施！「四日市をARUKUマップ」を利用して健康づくりに取り組んでみませんか。

10分身体を動かすごとにご自身で記録をして、「四日市をARUKUマップ（以下ARUKUマップ）」を完成させましょう。条件を満たし、ご応募いただいた人には令和5年度版ARUKUオリジナル缶バッチをプレゼントします。また、抽選でARUKUオリジナル限定賞品を進呈します。

**対象**：市内に在住、または通勤・通学する18歳以上のひと

**配布場所**：各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、健康づくり課窓口等

**応募方法**：インターネット、郵送、ファクス、窓口にて提出

詳しくはARUKUマップをご覧ください。



問い合わせ先：発行 四日市市 健康づくり課 電話：059-354-8291