

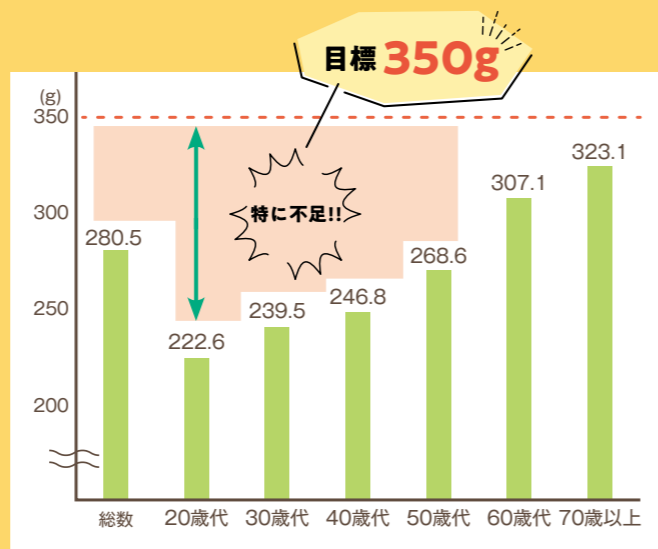
いつもの食事にプラス1皿! 野菜を食べよう!

厚生労働省の調査によると、日本人のどの年代においても野菜の摂取量が不足しています。(令和元年 国民健康・栄養調査)

野菜は健康に良いと思いつながら十分に摂れていない現状を改善するために、できることから取り組んでみませんか。

日本人の野菜摂取量は?

野菜に多く含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素は、私たちの体を健康に保ち、高血圧や糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防の効果が期待されます。しかし、野菜の摂取量は不足しており、特に20代から50代の不足が目立ちます。十分な量を摂取するには、1食1皿(小鉢一つ分、約70g)以上、1日5皿(約350g)を意識してみましょう。



厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査より

手軽に野菜を食べるには?

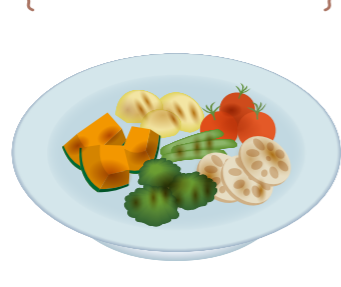
切ってそのまま



手軽に作れて、すぐ食べられる!

活用例 そのまま▶サラダ
切り方を変えれば▶野菜ステック

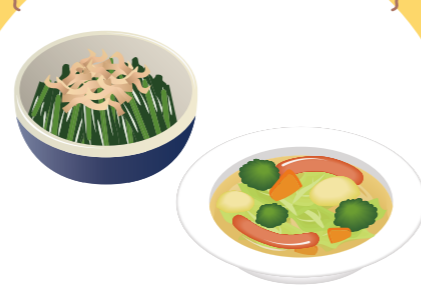
切って焼くだけ



焼くと食感も変わりホクホクに

活用例 トースターで焼く▶
焼き野菜

切って煮る・茹でる



スープや味噌汁に入れば、簡単に野菜摂取量を増やせます!

活用例 具だくさん野菜スープ
さっと茹でて▶おひたし



レンジで簡単レシピ にんじんしりしり

【材料・2人分】

- にんじん…2/3本 (100g)
- ピーマン…2個 (60g)
- 卵…1個
- しょうゆ…小さじ1
- かつお節…2g



- ①にんじん、ピーマンは、長さ4cmの細切りにする
- ②卵は割りほぐして、しょうゆを混ぜる
- ③耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをして、500Wの電子レンジで3分加熱する
- ④加熱が終わったら、②を回しかけてかき混ぜ、再びラップをして電子レンジで約1分加熱する(卵が固まるまで様子を見ながら加熱する)
- ⑤④にかつお節を入れて混ぜる

電子レンジで手早く♪



レシピ提供：四日市市食生活改善推進協議会の皆さん

毎食の野菜の目安は、『1食ごとにいただきグー』

野菜を食べる量が十分であるかは、自分の手を使って知ることもできます。野菜の1食あたりの目安量は、げんこつ大の量(加熱した状態)です。生の場合は、もう少し多めに食べるようにしましょう。



夏休みに「1食ごとにいただきグー」に取り組むポスターを募集しました。
たくさんのご応募ありがとうございました。

園児の部



最優秀賞 津田第一幼稚園(5歳児クラス)
桐山桜和さん

優秀賞 神前こども園(5歳児クラス)
下村美織さん

佳作 ひよこ保育園(4歳児クラス)
名和手美鈴さん

小学1~3年生の部



最優秀賞 県小学校1年
大野朝陽さん

優秀賞 四郷小学校1年
池山心都さん

小学4~6年生の部



最優秀賞 大谷台小学校5年
渡邊漣さん

優秀賞 内部小学校6年
牟田尊さん

佳作 海蔵小学校5年
佐藤優奈さん

中学生の部



最優秀賞 常磐中学校2年
今村芽唯さん

優秀賞 中部中学校3年
伊藤杏美さん