

こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

めざすは
元気で長生き!

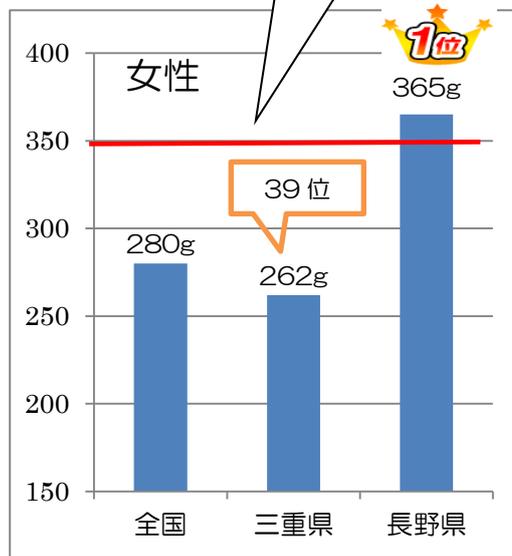
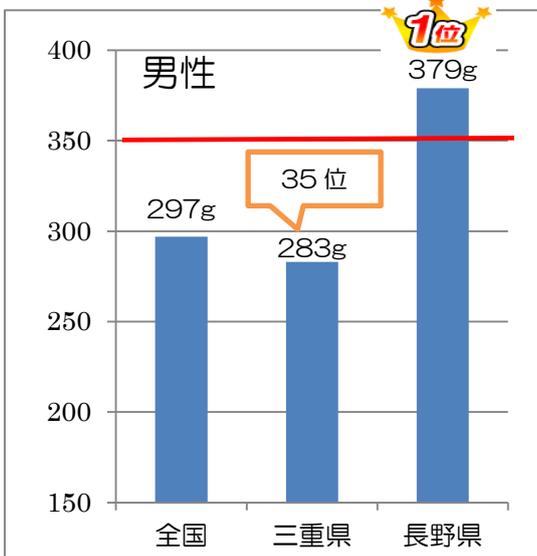


意識して野菜をとりましょう!

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つだけでなく、がんをはじめ肥満、高血圧などの生活習慣病予防に効果的です。

三重県民は野菜不足!?

～1日の野菜摂取状況（長野県との比較）～



※長野県
野菜摂取量：
全国1位
平均寿命：
男女とも
全国1位

1日の目標は
350g以上!

平成24年「国民健康・栄養調査」

あなたは野菜が足りていますか?

- 食事をぬくことがある
- 外食が多い
- 食事は丼物などの単品ものをよく食べる
- 菓子パンなどで食事を済ませることが多い
- インスタント食品をよく利用する
- 野菜はサラダ（生野菜）でしか食べない
- 付け合せの野菜は残す



ひとつでもチェック
がついたら要注意!

ほくも意識して
食べてみようかな。
でも～350gってど
れくらい?見当が
つかないな～?



野菜350gってどれくらい？

野菜350gの目安は？



自分のげんこつ大3個分
(加熱調理したもので)



朝食



昼食



夕食



1食当たりの目安は
げんこつ大1個分

※サラダなど生の状態で食べるなら、げんこつ大より一回り分大きい量が目安です。



四日市市では食事の前に「いただきグー！」と言って食事の野菜量が適量かどうかをチェックすることを勧めているよ！みんなもやってみてね。

合言葉は

1食ごとに「いただきグー！」



○給食で子供たちに人気の野菜たっぷりメニューの紹介

【五目きんぴら】

《材料4人分》

牛肉薄切り・・・60g
ごぼう・・・中1本
にんじん・・・1/4本
たけのこ・・・中1/2本
茎わかめ・・・40g
こんにゃく・・・80g
ピーマン・・・1個
ごま油・・・小さじ1

さとう・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ2
いりごま・・・小さじ2

《作り方》

- ① 茎わかめは、水を変えて塩抜きする。こんにゃくは茹でる。
- ② 牛肉、①の材料、野菜はせん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、②の材料を加えて炒める。
- ④ 材料に火が通ったら調味料で味を整え、いりごまを加えて炒める。

☆子供たちが苦手なごぼうやピーマンも、肉を入れてきんぴらにすることで食べやすくなります。ご家庭でも箸休めの1品にいかがでしょうか？

[提供：学校教育課]