

野菜摂取目標量は1日で350g以上

緑黄色野菜 120g ※2



+

その他の野菜 230g



野菜1食分の目安 120g



生野菜だと
両手のひら1杯分



加熱野菜だと
片手のひら1杯分

※2) 緑黄色野菜は「可食部100g当たりカロテン(カロチン)含量が600マイクログラム(μg)以上の野菜」のことをいいますが、トマトやピーマンなどは、600マイクログラム未満であるものの、食べる回数や量が多いため、厚生労働省では緑黄色野菜に分類されています。

手軽で無駄なく! 野菜プラス1皿のコツ

日持ちする野菜をストックする



そのまま食べられる野菜を選ぶ



野菜を加熱し「かさ」を減らす



電子レンジを使うと楽チン!

乾物野菜や冷凍野菜 カット野菜を活用する



外食は単品メニューより 野菜のとれる定食メニューを



市販の惣菜は野菜を意識して



地域の健康づくりサポーター
食改さんがアドバイス!

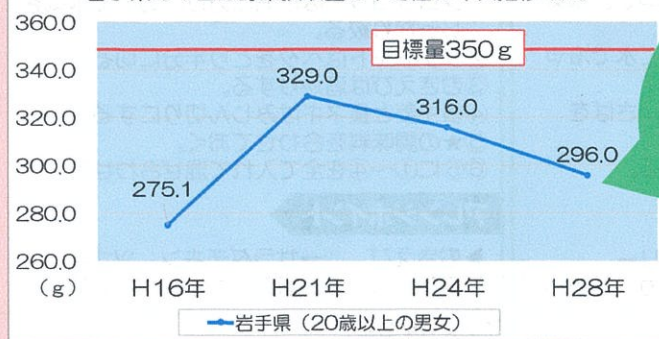
野菜を毎日とろう!



1日の野菜摂取目標量
350g以上

県民の1日の野菜摂取量は近年減少傾向となっており、目標量まであと1皿(約70g)が必要です。いつもの食事に、あと1皿プラスするコツについてお伝えします!

岩手県の1日の野菜摂取量の平均値の年次推移 ※1)



1日野菜摂取目標量へ
あと1皿(約70g)!



※1) 岩手県民生活実態調査より

令和5年9月作成 盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会

簡単アレンジ!

野菜プラス1皿(70g)レシピ

ほうれん草のサバ缶和え



もう一品ほしいときに簡単にできます♪

《材料》(4人分)

ほうれん草	240g
にんじん	40g
さば水煮缶	190g(1缶)
★穀物酢	大さじ1(15g)
★レモン汁	大さじ1(15g)
★濃口しょうゆ	小さじ1(6g)
★あらびき胡椒	少々



《作り方》

- ①ほうれん草を茹であげ、水で冷やし、水気をよくきった後、5cm幅に切る。
- ②人参は千切りにし、さっと茹でて水で冷やし、水気をきる。
- ③★とさばの水煮缶を汁ごと加え、さばを崩しながら、混ぜ合わせる。
- ④③に①と②を入れて混ぜ合わせる。

アレンジポイント

- ▶ほうれん草→小松菜、ブロッコリー、キャベツ、パプリカ、もやし

【1人分栄養価】

エネルギー100kcal たんぱく質11.4g
脂質5.3g 食物繊維1.9g 食塩相当量0.6g

ブロッコリーの香味ソース



見た目もオシャレな減塩レシピです!

《材料》(4人分)

ブロッコリー	200g
プチトマト	8個(80g)
むきえび	40g
日本酒	小さじ2(10g)
根生姜	1かけ(15g)
長ねぎ	1/4本(20g)
★白すりごま	小さじ4(12g)
★濃口しょうゆ	小さじ1(6g)
★穀物酢	小さじ4(20g)
★砂糖	小さじ1(3g)



《作り方》

- ①ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気をしっかり絞る。
- ②プチトマトはヘタをとり半分に切る。
- ③むきえびは酒炒りする。
- ④根生姜と長ネギはみじん切りにする。
- ⑤★の調味料を合わせておく。
- ⑥⑤に①～④を全て入れて混ぜ合わせる。

アレンジポイント

- ▶むきえび → サラダチキン、ツナ缶
- ▶ブロッコリー → 春菊、キャベツ、もやし

【1人分栄養価】

エネルギー61kcal たんぱく質5.7g
脂質2.0g 食物繊維3.5g 食塩相当量0.2g

野菜を食べるメリット



生活習慣病
予防

おなかの調子
を整える

食べ過ぎ防止

健康で丈夫な
体の維持に

具 たくさんミネストローネ



押し麦が入ることで食感が楽しい一品に♪

《材料》(4人分)

◎ベーコン	20g	◎玉ねぎ	1/2個(100g)
◎キャベツ	80g	◎にんじん	1/2本(60g)
◎なす	1/2本(40g)		
にんにく	1かけ(5g)		
オリーブ油	小さじ2(8g)		
★トマト缶	1缶(400g)	★水	400ml
★顆粒コンソメ	6g	★塩	1g
★押し麦	40g		
ケチャップ	大さじ1(15g)		

《作り方》

- ①◎の食材を1cm角に切る。
- ②みじん切りにしたにんにくとオリーブ油を鍋に入れ中火で熱し、香りが出たらベーコンを入れ、焼き色がつかまで炒める。
- ③②に野菜を加えて2分ほど炒め、★を加えて蓋をし、弱火で煮込む。
- ④野菜に火が通ったらケチャップを加える。

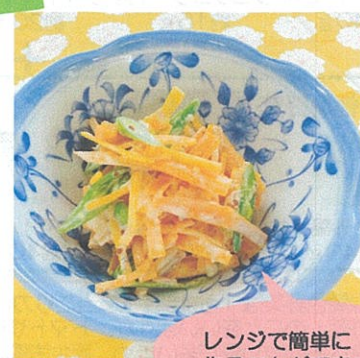
アレンジポイント

- ▶野菜→家にあるどんな野菜でもOK!
- ▶カレー粉を入れるとカレー風味になります♪

【1人分栄養価】

エネルギー109kcal たんぱく質3.6g
脂質3.1g 食物繊維4.2g 食塩相当量1.0g

簡単! マスタード和え



レンジで簡単に作ることができます!

《材料》(4人分)

にんじん	2本(240g)
さやいんげん	5本(40g)
ライトツナ水煮缶	1缶(70g)
★マヨネーズ	大さじ2(24g)
★粒マスタード	大さじ1(15g)
★酢	小さじ2(10g)



《作り方》

- ①にんじんは千切りにし、さやいんげんは筋をとり3~4等分の長さに切り水にくぐらせる。
- ②①を耐熱容器に入れふわりとラップをし、600wのレンジで2分程加熱し水気をきる。
- ③汁気をきったツナ缶と★を②に加えて混ぜ合わせる。

アレンジポイント

- ▶さやいんげん→きゅうり、ごぼう、えのき草
- ▶ごまやくるみ等などプラスしても美味しいです♪

【1人分栄養価】

エネルギー87kcal たんぱく質3.9g
脂質5.6g 食物繊維1.9g 食塩相当量0.5g