



# 『もっと』野菜を食べよう!!



普段の食事で、野菜を食べていますか？ 県内の成人一日あたりの平均野菜摂取量は344.6gとされ(平成27年県民健康・栄養実態調査結果より)、一日に350gの野菜を毎日とるのはまだちょっと難しいですが、少しずつ意識して、野菜に親しむところから始めてはいかがですか？

野菜はビタミンやミネラルなど体に重要な栄養素の供給源であり、生活習慣病の予防や健康の維持に役立ちます。今よりも「野菜」を一口多く食べる工夫をしてみましょう。



## ★野菜を意識して、今よりもプラスするコツ★



### カット野菜・冷凍野菜を使う

下ごしらえの必要のないカット野菜などを、野菜炒め、スープやラーメン、汁物などに使ってみましょう。



### そのまま食べられる生野菜を活用

洗ってちぎってサラダにして、ドレッシングをかけて。肉や魚の付け合わせに。見た目もボリュームUP!



### 野菜ジュースにする

季節の果物と、葉物野菜、にんじん、トマトなどを一緒にミキサーにかけて。



### みそ汁・スープにいろんな野菜を手軽に入れる

もやしや水菜・大根の刺身のつまを汁物に。仕上げは乾燥わかめで彩りもよく栄養価アップ!



### 地域の野菜直売所を探検

して、おいしい旬の野菜と出会う!!

燕市農産物直売所 で検索!



## 7千家庭菜園気分で、もっと楽しく野菜に親しむ!

- 野菜のリサイクル**：切り落として捨てるはずの大根・人参の頭の部分を水につけておくと葉が出てきます。(サラダやお肉・お魚の料理の飾りに使えます。)豆苗・水菜・三つ葉などは根から3cmくらい上をカットし、根の部分を水につけて数日おくと、再度収穫できます。
- 各種スプラウト**(貝割れ大根・ブロッコリーなど)：種からまいて水栽培で簡単に育ちます。
- プランターで**：パセリ・サンチュ・二十日大根・プチトマトは初心者も育てやすい野菜です。

植物の成長を楽しみながら、食事に彩りと栄養を補うことができます。



人参の葉の成長

3~4日でこの位



イタリアンパセリ



サンチュ

