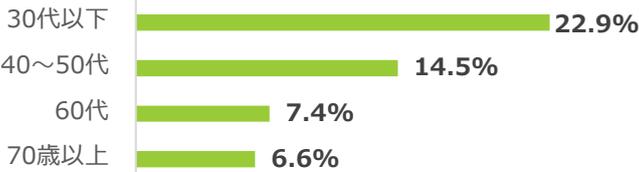


今こそ、野菜で健康習慣

最新の国民健康・栄養調査結果によれば日本人の野菜摂取量は約 269g ですが、成人が必要な栄養素を摂取するための1日野菜量は350gが目標。毎食野菜を食べることで目標に近づきます。手間がかからず簡単に野菜を食べるヒントを集めました。自宅で食事を楽しむ際には野菜をもう一皿足して、野菜のチカラを、あなたのチカラに。

令和元年度 燕市食育アンケートより

毎食野菜を食べていないと答えた方は若い世代に多い結果でした。



野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持に大切な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。野菜で免疫力を高め、感染症を予防！



カット野菜でベジ足し

コンビニやスーパーには豊富な種類のカット野菜が並ぶようになりました。安価で下処理や切る手間なし。急ぐ時には助かること間違いなしです。



炒め用野菜
↓
野菜炒めに
焼きそばに
レンジ加熱で
蒸し野菜

230g



千切り野菜
↓
サラダに
ゆでて和え物に
スープに

150g

カット野菜 千切りキャベツで簡単お好み焼き

千切りキャベツ1袋と卵1個を混ぜて皿に丸く盛り、ラップをしてレンジ2分加熱。
お好み焼きソースとマヨネーズをかける。
あれば鰹節と青のりを振る。



加熱なしでベジ足し

生でも美味しく食べられる野菜はいっぱい！歯ごたえがあり噛む回数が増えたり、ビタミンや酵素をそのまま摂取できるメリットも。



塩こんぶと和えて
和え物

カリカリジャコ
サラダ



白菜、小松菜、春菊
チンゲンサイ、うど、セロリ
ピーマン、かぶ、パプリカ、なす
ズッキーニ、人参、大根
ブロッコリーの芯



あさづけ
みりんとめんつゆで



すし酢で
ピクルス
野菜スティック
みそマヨネーズで

野菜ストックでベジ足し

時間のある時にまとめて切って、冷凍しておくと便利！保存がきいて、食品ロス削減にもなります。



みそ汁用
豚肉や油揚げと煮る



スープ用
ベーコンや固形スープと煮る



簡単野菜料理をまとめた
ベジ足しパンフレット

こちらからご覧ください→



問合せ先：燕市保健センター
Tel.0256-93-5461