

知って得する！野菜の魅力

「野菜を摂りましょう！」といわれても、沢山の量を摂りにくいと思われる方も多いのではないのでしょうか？
野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれます。野菜をしっかり食べることは、免疫力の向上や、生活習慣病予防にも期待がもてます。前橋市は自然に恵まれ、おいしい野菜が沢山つくられていますので、野菜のある食卓を満喫できると良いですね。

たっぷり野菜を食べましょう！

野菜の目標量は1日350g以上です。県民の野菜摂取量の平均は、約275gで、どの年代も目標の350gを下回っています。必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を満たすためには、色々な種類の野菜を組み合わせる食べることが大切です。

緑黄色野菜

緑・赤・黄色が濃い野菜



淡色野菜

緑黄色野菜以外の色がうすい野菜



色々な野菜を組み合わせるとバランスがよくなります。

きのこ類や海藻類もとり入れましょう。



野菜に含まれる主な栄養素とその働き

●ビタミンA

皮膚や粘膜、視力を正常に保つ。がんの予防や、免疫力を向上させる。



●ビタミンE

強い抗酸化作用があり、老化を防ぐ。



●ビタミンC

皮膚や血管を丈夫に保ち、心臓系疾患を予防する。



●食物繊維

腸内環境を整え、便秘を予防する。大腸がんや糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防する。



野菜の豆知識と野菜の料理動画を前橋市公式YouTubeで紹介中！

動画はこちら→



「野菜 350g」が食べられる3つのポイント

1 野菜1皿70gの感覚をつかむ

【野菜1皿70gの目安】



生野菜なら、両手に1杯



加熱野菜なら、握りこぶし1個

2 1日に野菜料理5皿目指す

350gの野菜を料理にしてみると...



1皿70g × 5皿 = 350g



サラダ



筑前煮



おひたし



酢の物



具だくさん汁物

汁物は具だくさん!

3 手軽に食べられる工夫をする



電子レンジで調理する



ミニトマト

冷凍食品

缶詰

簡単に食べられる物を常備する

今月のおすすめレシピ 『すいとん』

「こころをつなぐまえばしの味」より

【材料：4人分】

・小麦粉	150g
・水	150ml
・大根	60g
・にんじん	40g
・里いも	2個
・しいたけ	2枚
・長ねぎ	1/2本
・油揚げ	1枚
・しょうゆ	大さじ2・1/2
・みりん	大さじ1
・だし汁	4カップ



1食分の栄養価

エネルギー：203kcal たんぱく質：6.6g 脂質：3.2g

炭水化物：37.5g 食塩相当量：1.5g

<作り方>

- ①小麦粉を水でこねておく。(スプーンですくって落とせる程度のかたさ)
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、野菜を入れて火にかける。
- ④野菜が七分通り柔らかくなったら①をスプーンで落とし入れる。
- ⑤沸騰したらみりんを入れ、しょうゆで味を調える。

「こころをつなぐまえばしの味」

レシピ集はこちら



「こころをつなぐまえばしの味」レシピ集について

このレシピ集は、昔から地域でよく食べられていた料理や行事食などを後世にも伝えていきたいという思いを込めて作成しました。掲載レシピはご近所のお年寄りに教えていただいた料理や、地元の農産物を使った料理から、食生活改善推進員が選定しています。レシピ集は前橋市ホームページに掲載されていますので、是非ご覧ください。