

おススメ 野菜レシピ

材料は2人分・
()内は1人分の重量

にんじんと卵の炒めもの

にんじん ……1/2本(50)
しめじ ……1/2パック(20)
卵 ……2個(50)
ごま油 ……大さじ1(6)
砂糖 ……大さじ1/2(3)
しょうゆ ……大さじ1(9)

作り方

- ① にんじんは皮をむいて4～5cm長さのせん切りにする。
 - ② しめじは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
 - ③ ごま油を熱して①をよく炒め、②を加えて砂糖、しょうゆで味付けし、溶き卵を回し入れて、卵がそぼろ状になるまで炒める。
- *にんじんのカロテンは油を使って調理すると吸収率がアップします。**

1人分の栄養価 エネルギー:165kcal / たんぱく質:7.7g
脂質:11.3g / 食塩相当量:1.5g / 食物繊維:2.1

花野菜とベーコンのミルク煮

カリフラワー ……1/2個(60)
ブロッコリー ……1/2個(70)
ベーコン ……1枚(10)
たまねぎ ……1/2個(50)
水 ……カップ1(100)
固形コンソメ ……1個(2)
牛乳 ……1/2カップ(50)
かたくり粉 ……小さじ2(3)

作り方

- ① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、下ゆでする。
 - ② ベーコンは3cm幅、たまねぎはうす切りにする。
 - ③ 鍋に分量の水と②、固形コンソメを入れて煮る。
 - ④ ③に①を加えてひと煮し、牛乳を加え水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- *食物繊維たっぷりな簡単なミルク煮です。**

1人分の栄養価 エネルギー:145kcal / たんぱく質:9.2g
脂質:6.4g / 食塩相当量:1.1g / 食物繊維:6.1g

切り干し大根のホワイトサラダ

切り干し大根 ……25g(12.5)
明太子 ……1/2腹(25)
マヨネーズ ……大さじ2、1/2(15)
ヨーグルト ……大さじ1(7)

作り方

- ① 切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。***戻し具合でかみごたえが変わります。**
- ② 明太子は皮をとり、マヨネーズ、ヨーグルトと混ぜ合わせ、①をあえる。

1人分の栄養価 エネルギー:170kcal / たんぱく質:7.1g
脂質:12.3g / 食塩相当量:1.8g / 食物繊維:2.7g

キャベツのじゃこバターあえ

キャベツ ……3枚(70)
ちりめんじゃこ ……大さじ3(7)
にんじん ……1/4本(20)
バター ……大さじ1/2(3)
すりごま ……大さじ1強(4)

作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんはうす切りにし、耐熱容器に入れてバターをのせ、ラップフィルムをかけて電子レンジで3分加熱する。
 - ② ①にすりごま、ちりめんじゃこを加えてあえる。
- *好みで、しょうゆを少し混ぜると風味が増す**

1人分の栄養価 エネルギー:80kcal / たんぱく質:4.7g
脂質:5.0g / 食塩相当量:0.5g / 食物繊維:2.3g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

Facebookで、
食育の情報発信をしています
「いいね」「シェア」お待ちしています



野菜を食べよう

大阪市民は野菜を食べるのが「めんどくさい」

あなたが1日に食べている野菜の量は、
目標量に対して十分な量だと思いますか？

はい いいえ

36.0% 64.0%



野菜の摂取量が不足している原因はどのようなことだと思いますか？(複数回答有)

野菜を食べる必要性を感じないから 461
野菜が苦手だから 1008
野菜を料理するのが面倒だから 1356
野菜を食べる機会が少ないから 966
野菜の必要量を知らないから 1177
野菜の価格が高いから 1215

令和元年度 大阪市健康局・各区実施の講座等参加者アンケート結果から(回答数4,222件)

野菜が足りていないのはわかっているが、
面倒くさいから…という方が多いです



1日の野菜の目標量はどのくらいでしょうか？



野菜を食べるとどんないいことがある？



「めんどくさい」を解消するヒント！

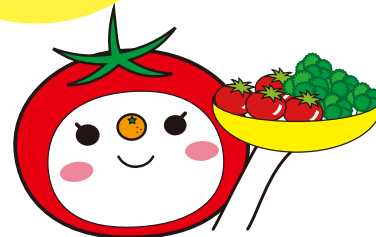


1日の野菜の目標量はどのくらいでしょうか？

健康づくりと生活習慣病の予防のために、
1日350g以上食べましょう。



大阪市民は、目標に対して
100グラムの野菜が不足しています！



野菜を食べるとどんないいことがある？

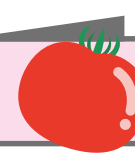
野菜
ジュース
でなく

野菜を食事として食べることの効果

- 食事全体の摂取エネルギーが減る
→ 肥満予防になる
- 噛む回数が増える
→ 食事時間が延び、肥満予防になる
→ 脳の活性化・歯の健康につながる
- 特に！ ● 食事の時、野菜から先に食べると…
→ 血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と
血糖コントロール効果がある
→ 満腹感が得られ食べ過ぎが抑制され肥満予防になる

野菜に含まれるおもな栄養素とその効果

ビタミンC	食物繊維	カロテノイド	カリウム
- 免疫機能を高める - がん、動脈硬化の予防	- 脂質異常症予防 - 糖尿病予防 - 肥満予防 - 便秘予防	がん、動脈硬化の予防	高血圧予防



「めんどくさい」を解消するヒント！

料理をつくるとき…

- ① 下ごしらえの簡単な野菜（もやし・ミニトマト等）、冷凍野菜、カット野菜、缶詰も活用しましょう



- ② 野菜のちょい足しをしましょう



- ③ いろいろな調理法を知りましょう

- ・ 裏面にレシピを掲載しています。参考にしてください。
- ・ 大阪市ではクックパッド公式キッチン「大阪市たべやんレシピ」において、いろいろな野菜レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



こちらから▶

食事を外で食べるとき、外で買って持ち帰るとき…

- ① 単品よりも、できるだけ定食を選びましょう



- ② 単品の場合は野菜料理のサイドメニューを追加しましょう



- ③ 野菜をたくさん食べられるお店を探しましょう



野菜をたくさん食べられる飲食店
【やさいTAFE店】の
登録制度をはじめました

詳しくはこちらから▶

