

やさい 1日350g以上 無理なく食べる 5つのコツ

いつもの生活の中で、できることから始めてみましょう！

たべやんの
やさい新聞

発行：大阪市健康局

令和7年
発行

毎日の食事から効率よく

その1
1日3食
しっかり食べる

1食を抜いたり、野菜のない食事になると、残り2食で350g以上の野菜をとることが難しくなってしまうです。

その2
主食・主菜・副菜
をそろえる

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して食事をとることで1日に必要な野菜をとることができます。

その3
食べ方を工夫する

ゆでる・煮る・炒める・電子レンジにかけるなど加熱すると、かさが減り、たくさん野菜をとることができます。

その4
カット野菜などを活用する

「野菜料理は面倒」というときに、下処理の手間を省いて、手軽に野菜をとることができます。

その5
外食時には
野菜料理を選ぶ

主食、主菜、副菜がそろったメニューを選ぶ、丼などの一品料理は、野菜の一品を加えるとよいでしょう。

◇便利なカット野菜

サラダ用

・レタス
・せん切りキャベツ
・大根サラダ など
・トマトも洗うだけで、食べられる

調理用

・野菜炒め用
(もやし・キャベツ等入り)
・鍋用
(白菜・ねぎ等入り)

◇カット野菜の活用例

冷凍食品

うどん

チャーハン

野菜を
ちよい足し／

サラダミックス

カットレタス

サラダうどん

レタスチャーハン

野菜の小鉢がある
定食などを選ぶ



いつものメニューを
野菜のとれるメニューに！



いつものメニューにプラス



教えて！たべやん

野菜ジュースは
野菜の代わり
になる？



大阪市食育推進キャラクター

たべやん

おしごと やさいTABE店
公式アンバサダー
住んでるところ 大阪市
好きなたべもの やさい



大阪市なにわの伝統野菜

100年以上前から大阪市内で栽培され、大阪の農業と食文化を支えてきた歴史、伝統をもつ野菜です。令和7年5月時点で「10品目」が認証されています。

外食時などに、
上手に活用を！

野菜ジュースを飲んでいけば、野菜をとったことになるのでしょうか。市販の野菜ジュースは、加工する過程で、食物繊維などの栄養成分が減少してしまうため、野菜と全く同じ量を食べたことにはなりません。また、かまいため満腹感も得られにくいと言えます。野菜ジュースは、補助的な役割で利用するとよいでしょう。商品を選ぶ際は、栄養成分表示を見て糖分や塩分などを確認しましょう。

健康に配慮した飲酒とは

1日あたりの平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクが高まります

純アルコール20gの目安

種類	度数	量
ビール	5%	500ml
缶チューハイ	7%	約350ml
ワイン	14%	約180ml
日本酒	15%	180ml

【注意】アルコール度数は一般的な目安です

詳しくは▶



年齢、性別、体質による
個人差があります

妊娠・授乳中の飲酒は
絶対にやめましょう

1,000円相当
ポイントプレゼント!!

アスマイル × 大阪市

がん検診を受けて
得しょ！



詳しくは
こちら↓



「いってこー！」

がん検診キャンペーン

大阪市がん検診を受けること、「アスマイル」で電子マネーに交換可能なポイントプレゼント。（※69歳以下の方）

受動喫煙のない社会を目指して
～私たちができることをみんなで考えよう～

受動喫煙を防ぐため、たばこのルールがあります。

1 望まない受動喫煙を
なくしましょう



2 子ども、患者等に
特に配慮しましょう



3 施設の類型・場所ごとに
対策が必要です



たばこや禁煙、
受動喫煙防止対策などについて
詳しくは、こちら

目指せ！やさい1日350g以上

きゅうり

の梅しそたたき

やさい
40g



トマト

だいこん



キャベツ



切って和えるだけ！
火を使わない、爽やかな一品♪

材料（2人分）

きゅうり ……大½本
梅干し ……中½個
大葉 ……1枚
かつおぶし ……少量
塩 ……少々

食欲がない時にも
ぴったり♪



作り方

- 1 きゅうりは一口大の乱切りにする。
- 2 梅干しは、種をのぞいてきざむ。
- 3 大葉は千切りにする。
- 4 きゅうりと梅干し、かつおぶしを混ぜて、大葉を散らす。

①人分の分量でとれる野菜の量



他の野菜でアレンジ♪

材料はたったの3つ！

パリパリおいしいご飯のおとも♪

材料（2人分）

だいこん ……2cm
しょうゆ ……大さじ½
かつおぶし ……1g

作り方

- 1 だいこんは薄い短冊切りにしてポリ袋に入れ、しょうゆとあわせる。
- 2 しばらく置いて余分な水分を捨て、かつおぶしを混ぜる。

だいこんの しょうゆ漬け

やさい
40g



きゅうり



豆苗

の塩昆布あえ

やさい
20g



キャベツ



こまつな



ブロッコリー

塩昆布の
うま味が
効いた一品♪

材料（2人分）

豆苗 ……½袋
塩昆布 ……大さじ1
ごま油 ……小さじ1強
白ごま(すりごま) ……少量

作り方

- 1 豆苗は、食べやすい長さに切ってから、さっとゆで、水気をきっておく。
- 2 豆苗・塩昆布・ごま油・白ごまを混ぜる。

やさいを食べよう6選 簡単レシピ

調味料不要！
たらこの塩気で
十分おいしい一品に♪

材料（2人分）

たらこ ……中¼腹
にんじん ……5cm
わかめ(乾) ……2g
サラダ油 ……大さじ½
酒 ……大さじ½

プチプチ食感が
楽しい♪



作り方

- 1 たらこは薄皮を取る。
- 2 にんじんは千切りにする。
- 3 わかめは、水で戻す。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、わかめを炒め、酒をふって、最後にたらこを加えて混ぜる。

にんじんの たらこまぶし

やさい
20g



だいこん

れんこん



もやし

のナムル

やさい
50g



チンゲンサイ



ほうれんそう

ごま油がよい香り！
にんにくを少し入れてもおいしい♪

材料（2人分）

もやし ……½袋
白ごま ……大さじ½
ごま油 ……小さじ½
しょうゆ ……小さじ¾
塩 ……少々
一味唐辛子 ……少々

シャキシャキ♪
歯ごたえがよい一品



作り方

- 1 もやしはさっと洗って、鍋に入れてふたをして火にかけ、蒸し煮にする。
- 2 白ごま、調味料をあわせて、水気を絞ったもやしをあえる。

市販の商品を上手に活用！
具だくさんスープめし♪

材料（1人分）

パックごはん ……160g(1パック)
サラダチキン ……1袋
カット野菜 ……70g(½袋)
ワカメスープの素 ……1袋

作り方

- 1 サラダチキンは袋のままほぐしておく。
- 2 パックごはんはレンジで温めておく。
- 3 器にごはんを入れて、ワカメスープの素、カット野菜、サラダチキンを入れる。
- 4 3にスープに記載の分量のお湯を注ぐ。

カット野菜と チキンのスープめし

やさい
70g



朝ごはんにも
オススメ！



たべやんレシピ

大阪市では、クックパッド
【大阪市たべやんレシピ】
で、レシピを公開しています。



大阪市民 の方必見

講座内容は
▼こちら



詳細はこちら
▼案内動画



参加無料

受講者 募集！

「食育」から広がる 健康づくりの輪

食育ボランティア養成講座

保健栄養コース



Instagram



ホームページ



やさいTABE店

「外食では野菜が少ない」と
感じていませんか？

やさいTABE店とは、大阪市が実施する野菜をたくさん食べることができる飲食店等を対象とした登録制度です。1人前およそ野菜120g以上を含むメニューを提供している店が対象となります。大阪市では、自然に野菜をたくさん食べられる環境づくりの一環として、この事業を進めています。ぜひ、やさいTABE店を活用し、外食でも野菜をしっかり食べましょう！

外食でも野菜しっかり

歯周病検診を受けよう

歯周病は、歯だけでなく全身の健康にも影響する生活習慣病です。自覚症状がほとんどないため、自分では気づきにくい病気です。いつまでも美味しく食べて健康でいるために、大阪市歯周病検診を活用しましょう！

- ・対象者
20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳
- ・費用500円
- ・検診内容
①問診 ②口腔内診査

▼ホームページ



歯周病検診
の詳細はこ
ちら！