

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！

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。

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

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

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

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。

野菜から食べる習慣を

野菜を先に食べることで、食べ過ぎを防ぐことや野菜摂取の習慣化も期待できます。食べるものだけでなく「食べ方」も意識できるといえますね。



副菜 野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理



主食 ごはん・パン・めんなどを使った料理



主菜 肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理



(例) キャベツ

野菜から食べよう



◇カット野菜の活用例

野菜をちよい足し

- サラダうどん
- サラダミックス
- うどん
- レタスチャーハン
- カットレタス
- チャーハン

◇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)

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。

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

外食時のポイント

ラーメン

五目ラーメン

牛丼

野菜サラダ

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、かまいために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いいでしょう。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。

教えて! たべやん

野菜ジュースは野菜の代わりになる?



たべやん

おいしい 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



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

「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。(※歳以下の方)

がん検診を受けて得しよ!

詳しくはこちら

「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

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。

- 望まない受動喫煙をなくしましょう
- 子ども、患者等に特に配慮しましょう
- 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



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。



豆苗

の塩昆布あえ

やさい
20g



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♪

材料（2人分）

たらこ ……中½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、最後にたらこを加えて混ぜる。

もやし

のナムル

やさい
50g



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）

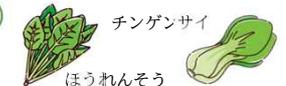
もやし ……½袋
白ごま ……大さじ½
ごま油 ……小さじ½
しょうゆ ……小さじ¼
塩 ……少々
一味唐辛子 ……少々

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。

だいこんのしょうゆ漬け

やさい
40g



にんじんの

たらこまぶし

やさい
20g



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



食育ボランティア養成講座
健康講座
保健栄養コース
栄養、運動等、日常の健康
づくりに関心がある方、健康
を学んでみませんか？
また、修了後は地域で健康
づくりや食育のボランティア
活動に参加しましょう♪

参加無料
受講者募集！

「食育」から広がる 健康づくりの輪



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

▼ホームページ



- ①問診 ②口腔内診査

歯周病検診
の詳細はこ
ちら！