

野菜、
足りてますか？



ベジとり

あと70g!

野菜をもう1皿!

食べようキャンペーン

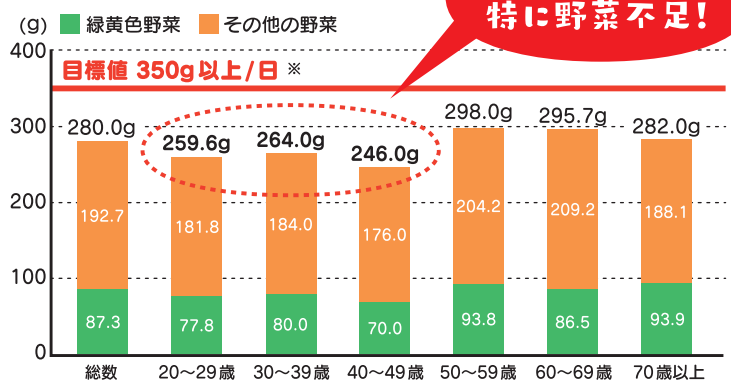
野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分の排出を促し、
 高血圧予防に役立つほか、豊富なビタミンは体の免疫力も高めます。
 また、食物繊維は、便通を促すだけでなく、
 血糖値の上昇をゆるやかにするなど
 生活習慣病予防にも役立ちます。

富山県民の野菜摂取量は
 1日350gの目標まで、
あと1皿分(約70g)

不足しています。



富山県民の野菜摂取量



働き盛り世代が
特に野菜不足!

出典：平成28年県民健康栄養調査 ※富山県健康増進計画(第2次)目標値

野菜をもう一皿!(野菜70gの目安)

こんなにちょっとでOK!



トマト 半分



大根 約2cm



きゅうり(小) 1本



ナス 1本



玉ねぎ 1/3個



ピーマン(大) 2個



野菜不足を解消する、すぐに楽しめるカンタンレシピをご紹介します!



手軽に 野菜たっぷりのオススメ料理

野菜のうま味たっぷり ラタトゥイユ

栄養価(1人当たり) ●エネルギー/137kcal ●野菜量/220g ●食塩相当量/0.7g

材料 (4人分) 玉ねぎ・・・1個 黄パプリカ・・・1個
ズッキーニ・・・1本 なす・・・2本 トマト・・・2個
にんにく・・・1片 ローリエ(なくてもOK)・・・1枚
オリーブオイル・・・大さじ2+大さじ1
塩・・・小さじ1/2 こしょう・・・少々



つくり方

- 1 野菜は一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 大きめの鍋にオリーブオイル大さじ2とにんにくを入れ、弱火で香りを出す。玉ねぎと塩少々を入れて炒め、透き通ってきたらパプリカと塩少々を入れて炒め、火が通ったら皿に移す。
- 3 同じ鍋にオリーブオイル大さじ1を入れ、ズッキーニとなすをそれぞれ塩少々と炒める。
- 4 鍋に炒めた野菜を戻し、トマトとローリエ、残った塩とこしょうを加えてふたをして火にかける。
- 5 汁気が出て煮立ったら、時々混ぜ、弱火で15分ほど煮込む。ふたを取り、汁気が少なくなってきたら出来上がり!



レシピ考案 林 洋子 [野菜ソムリエ、食育・おうちごはん研究者]
子育て中に食育に興味を持ち、野菜ソムリエを取得。食育・おうちごはん研究者の活動を通して、食の大切さ、野菜や果物の魅力とおいしさを多くの人に伝えている。

トマトの煮浸し



栄養価(1人当たり) ●エネルギー/27kcal ●野菜量/75g ●食塩相当量/0.2g

材料 (4人分) トマト・・・2個 オリーブオイル・・・小さじ1
かつおだし・・・100cc 青ネギ・・・適量
薄口醤油・・・小さじ1/2 かつお節・・・適量

つくり方

- 1 トマトは1個を1/8のくし形に切る。
- 2 鍋にだしを煮立たせ、トマトを入れて煮る。
- 3 トマトが煮崩れてきたら、薄口醤油を入れて味を整える。
- 4 器に盛り、青ネギの小口切りとかつお節のをせ、オリーブオイルをかけていただく。



レシピ考案 木村 美絵 [野菜ソムリエ]
2016年野菜ソムリエの資格を取得。その後、様々な県内の生産者の圃場見学を通して感じたことや、発見したことを伝えるお手伝いをしています。

五種の緑野菜の中華和え



栄養価(1人当たり) ●エネルギー/42kcal ●野菜量/110g ●食塩相当量/0.1g

材料 (4人分) 小松菜・・・2株(100g) なら・・・1/4束 キャベツ・・・1/8個(200g) きゅうり・・・1本
ゆでた枝豆・・・100g(正味50g) ごま油・・・小さじ1/2
オイスターソース・・・小さじ2/3 おろし生姜・・・小さじ1/2

つくり方

- 1 小松菜、ならはざく切り、キャベツはせん切り、きゅうりは薄い小口切りにする。枝豆はさやから出す。
- 2 ①をざるに入れて熱湯を回しかける。またはさっとゆでる。水気をしっかりしぼって、調味料を加えて和える。



レシピ考案 中川 芽衣子 [野菜ソムリエ、管理栄養士]
管理栄養士として活動。現在は家業の八百屋を継承するために、野菜ソムリエも取得。食は人生を支える大切なもの、旬の野菜をおいしく健康に食べることを大事に伝えたいと、料理教室や離乳食教室も企画開催しています。