野菜は１日３５０ｇ以上摂りましょう

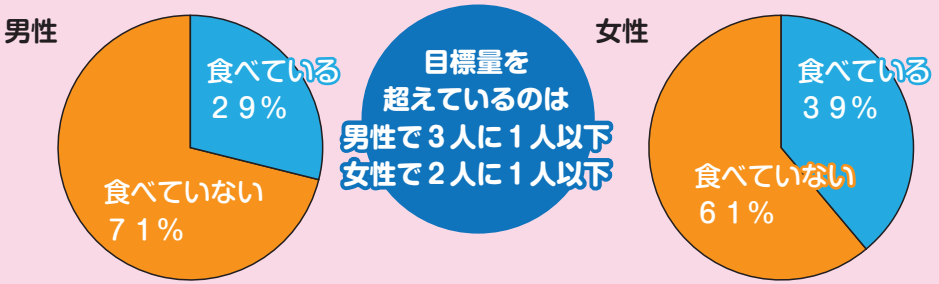
１日の目標量は３５０ｇ（生で両手３杯分＝野菜料理５皿分）以上

生の状態では

料理にすると

☆色の濃い野菜（緑黄色野菜）を１/３、
残りを色の薄い野菜（淡色野菜）から摂りましょう

【１日３５０ｇ以上野菜を食べている人の割合】



（平成28年度県民健康意識行動調査）

野菜をたくさん食べる工夫

①加熱してかさを減らす

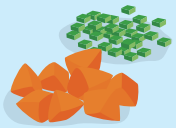
加熱すると”かさ”が減り、食べやすい。煮る、炒める、電子レンジで加熱するなど“かさ”を減らしてたくさん食べましょう。

②下処理をしてから保存

まとめて下処理（切る・ゆでる）をしてから、小分け冷凍しておくと使いたい時に、必要な分だけ使えてとても便利！

③市販の冷凍野菜やカット野菜を上手に使う

下処理の手間が省け、１回に少量ずつ使うときには便利！天候に左右されにくいので、価格も一定で手に入りやすいです。



④野菜ジュースで補う

どうしても野菜が足りない場合には、野菜ジュースで補う！ただし、野菜の代わりにはならないので、あくまで補助的に！（砂糖や塩、果物の添加に注意！）

平成３０年度バランス健康レシピコンテスト最優秀賞決定！

バランスランチョンマットを参考に、『１皿でバランスの良い食事が摂れるレシピ』を市民の皆様から募集し、最優秀賞になったレシピをご紹介します。

①サバ缶入りかぼちゃのサモサ風

２１７kcal
塩分０.３ｇ

サモサとはインドの軽食のこと。かぼちゃは糖質が多く、実はご飯の仲間です。味付けはサバのみそ煮缶のみだけど、サクサク香ばしく止まらない美味しさ！

●材料（３人分）
- かぼちゃ …… １５０ｇ
- サラダ油 …… 大さじ１
- しょうが …… １かけ
- 白ねぎ …… １本
- 玉ねぎ …… １／２個
- サバのみそ煮缶 …… １缶
- 春巻きの皮 …… ４枚
- 小麦粉 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量
- お好みの付け合せ

●作り方
①かぼちゃは７～８mmの薄さに切り、７００Wのレンジで５分加熱し、マッシャーでつぶしておく。
②フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたしょうが、白ねぎを炒め、玉ねぎを足し水分がなくなる程度までよく炒める。
③サバ缶の汁をきり、身をほぐしながら②に加える。さらに①も加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。
④春巻きの皮を３等分に切り、サモサ風に三角に折りたたみ、包む。水で溶いた小麦粉をのりとして塗ってとじ、１７０度の油できつね色になるまで揚げる。

ヘルスメイト　～食生活改善推進員～

ヘルスメイトは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に「食」を通して健康づくりをするボランティアです。地域の健康づくり応援隊として、減塩普及活動や健康的な料理教室などを行っています。このレシピ集の企画や撮影などにご協力いただきました。健康課ではヘルスメイトになるための養成講座を開催しています。

レシピ集検討委員会

料理教室

イベント出展

食育活動