

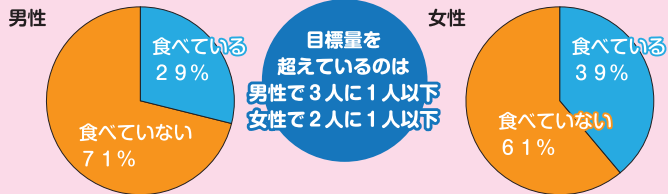
# 野菜は1日350g以上摂りましょう

1日の目標量は350g(生で両手3杯分=野菜料理5皿分)以上



☆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。



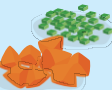
### ②下処理をしてから保存

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思いたい時に、必要な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。



### 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任のみだけど、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
サバのみそ煮任	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サバの汁をきり、身をほくしながら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し、170度の油できつ黄色になるまで揚げる。

## ヘルスマイト ~食生活改善推進員~

ヘルスマイトは、「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。健康課ではヘルスマ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