

なんと!!

野菜を食べると  
こんなにいいことがあります

### ◆ 肥満予防 ◆

エネルギーが低く、「食べるダイエット」として体型維持が期待できます。また、よく噛んで食べることによって、満腹感が得られるので、食べ過ぎを防止することができます。

### ◆ 便秘予防 ◆

食物繊維が豊富なため、便秘を整えてくれます。

### ◆ 病気予防 ◆

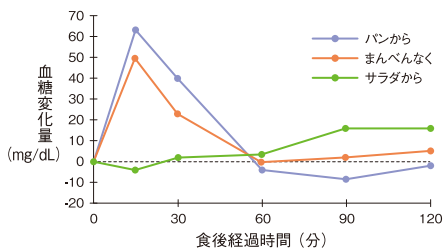
ビタミン、ミネラルが豊富なため、体の調子を整え、健康維持に役立ちます。

さらに



食事の際、野菜から食べる(ベジ・ファースト)と  
もっといいことが!

食物繊維が豊富な野菜から食べることで、血糖値の急上昇を抑え、血管を守ってくれます。また、生活習慣病の予防にも役立ちます。



食べる順番による食後血糖値の変化(一例)

山形県立短期大学 食物栄養学科 森本ゼミ 提供

野菜が食べたくなる魔法はこちらから…

野菜が食べたくなる魔法の言葉

# Légumes



その他レシピ、栄養や食生活に関する情報は、  
松山市ホームページ

栄養・食生活 で検索



お問合せ先  
〒790-0813 松山市萱町六丁目30番地5  
松山市保健所 健康づくり推進課  
TEL 089-911-1859 FAX 089-925-0230  
E-mail : shokuiku@city.matsuyama.ehime.jp

みなさん

野菜を食べていますか?

### 野菜不足度チェック!

当てはまるものにチェックを入れてください

- 野菜を食べることが少ない
- 同じような種類の野菜を使うことが多い
- 外食が多く、肉や魚などたんぱく質中心のメニューが多い
- 麺類や丼ものなどの一品料理を食べることが多い
- 朝食をとらないことが多い
- 便秘がち

#### チェックが3~6個

野菜不足です。このリーフレットを活用してしっかり野菜を摂りましょう!

#### チェックが1~2個

あと一歩です。食事の際、もう一皿、野菜料理を追加することを心掛けましょう。

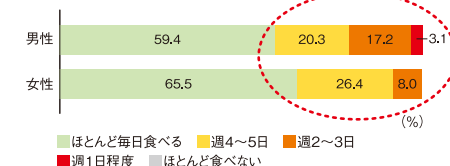
#### チェックが0個

合格です!!この調子で多くの種類の野菜を楽しんで食べましょう。

知っていますか?

### 松山市民の現状

松山市の若い世代(20~39歳)は、4割近くが野菜を食べない日がある、というデータがあります。



### 野菜の摂取頻度

平成28年 食育に関する松山市民意識調査報告書

Légumes (レギューム)とはフランス語で「野菜」の意味

目標!!

野菜は1日350グラムを  
食べましょう

いろいろな野菜から  
緑黄色野菜120g 淡色野菜230g  
をとりましょう



料理にすると  
1日5皿(1皿70グラム)が目安です。



サラダ きんぴら ふろふき大根



おひたし 野菜炒め

1食で摂りたい野菜の量は  
120グラムです

120グラムの目安



生野菜なら  
両手いっぱい



加熱した野菜なら  
片手にのる量

それでは

実際に野菜を買ってきて料理してみましょう

# キャベツ丸ごと1週間使い切りレシピ!

キャベツを丸ごと1個買って、料理してみましょう。キャベツは年中出回っており、日持ちする万能野菜です。  
8等分すると、1つ約100グラム、1食で摂りたい野菜量(120g)の約8割がカバーできます!  
ささっと作って、リーフレットと一緒にみんなに自慢しよう!

月曜日

## キャベツのカレー炒め

キャベツをざく切りにして、オリーブオイルを熱したフライパンで炒める。塩、こしょう、カレーパウダー少々で味付けする。

金曜日

## キャベツと豚バラ肉のレンジ蒸し

深めの皿に一口大に切ったキャベツを敷き、その上に豚バラ肉、もやし、豚バラ肉の順でのせる。最後にキャベツをのせて、塩、こしょうをする。ラップをかけて600Wの電子レンジで6分~7分加熱し、ポン酢をかける。

火曜日

## 塩だれキャベツ

キャベツを食べやすい大きさにちぎり、塩をふってしばらくおく。水分をしっかり絞り、ごま油、こしょう、すりおろしたんにく(適量)で味付けする。

水曜日

## キャベツのスープパスタ

手でちぎったキャベツをコンソメスープで煮て、パスタを折りながら加える。塩、こしょうで味をととのえる。

木曜日

## ジャガイモとキャベツのチーズ焼き

キャベツ、ジャガイモは千切りにし、チーズ、片栗粉、小麦粉、卵、塩、こしょうを加えて混ぜる。バターを熱したフライパンに、スプーンで一口大にすくった生地を入れ、両面こんがり焼く。

### キャベツの選び方

- ずっしりと重みがあるもの
- 緑が濃いもの
- 芯の切り口が新しいもの

### キャベツの栄養素

ビタミンC、ビタミンK、カリウムなどが豊富です。

### キャベツの保存方法

キャベツは涼しい気候を好むため、冬場を除き冷蔵庫で保管しましょう。芯をくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーを詰めた後にビニール袋などに入れて、冷蔵庫に入ると日持ちします。



8等分してLet's Cooking!



土曜日

## キャベツの塩昆布和え

キャベツを食べやすい大きさに切り、ラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱する。塩昆布を適量加え、混ぜ合わせる。

日曜日

## 野菜炒め

キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやしを食べやすい大きさに切り、フライパンで炒め、塩、こしょう、薄口しょうゆで味付けする。

### 残ったら...

ざく切りにして、密封できる袋に入れて冷凍保存しましょう。(早めに使い切ってください)

さらに

外食・中食で野菜を摂ろう

### ＝ 外食のおすすめ ＝

- ◎野菜料理がついている定食を選ぶ
- ◎単品には小鉢を足す
- ◎つけあわせの野菜も残さず食べる



### ＝ 中食\*のおすすめ ＝

- ◎お弁当は野菜の多いものを選ぶ
- ◎丼ものは野菜の小鉢(サラダなど)を1品追加する



\*「中食」とはスーパーのお総菜やお弁当など、調理済み食品を家庭に持ち帰って食べる食事

さいごに

1日の中でバランスを!

外食や中食で「野菜が足りないな」と感じた場合は、前後の食事で栄養バランスを調整しましょう。