

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、便通を整え
てくれます。

◆ 病気予防 ◆

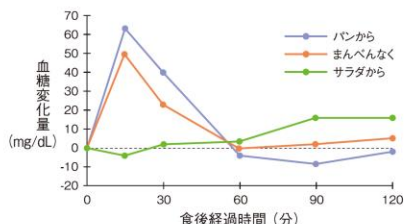
ビタミン、ミネラルが豊富なため、体の
調子を整え、健康維持に役立ちます。

さらに



食事の際、野菜から食べる(ベジ・ファースト)と
もったいいいことが!

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)

松山東雲短期大学 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

令和7年3月改訂

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。

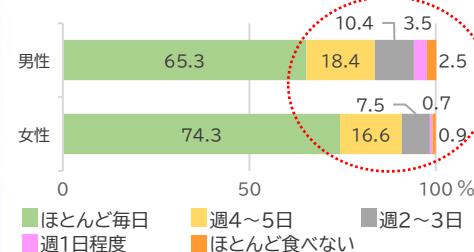
チェックが0個

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

男性より女性の方が、野菜を食べている割合が高い。
約3割の人は、野菜を食べない日がある。



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
をとみましょう



料理にすると
1日5皿(1皿70グラム)が目安です。



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。水分をしっかりと絞り、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

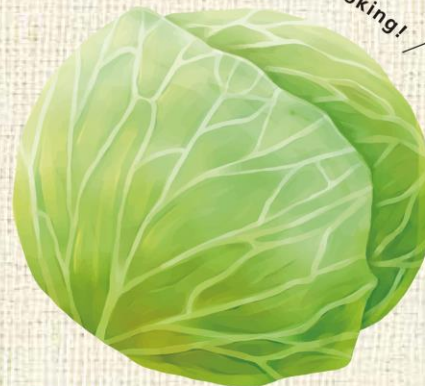
手でちぎったキャベツをコンソメスープで煮て、パスタを折りながら加える。塩、こしょうで味をととのえる。

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。

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)

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、冷蔵庫に入れると日持ちします。



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」とはスーパーのお惣菜やお弁当など、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、前後の食事でも栄養バランスを調整しましょう。