

# 野菜 もっと食べよう

## 子育て世代向けレシピ集

### とくしま食育推進研

野菜摂取量が少ない若者や子育て世代の食生活改善に役立ててもらおうと、徳島県内の管理栄養士らでつくるとくしま食育推進研究会が、栄養バランスやアレルギーに配慮した調理法をまとめた「バランス★レシピ」(縦17枚、横21・5枚、40ページ)を220部作った。旬の野菜を使った36種類の料理を紹介しており、徳島市籠屋町の子育て支援施設「子育てほっとスペース すきっぷ」などで無料配布する。



とくしま食育推進研究会が作った「バランス★レシピ」

研究会の野間智子代表(54)＝同市上八万町西山＝ら会員4人が考案。レシピを、野菜の旬に合わせて「春夏」と「秋冬」に分け、カロリーや食塩量と共に説明している。

「春夏レシピ」は、夏バテ防止効果があるオクラや、バターで炒めたトウモロコシを加えたピラフなど14種類。「秋冬レシピ」は、栄養価の高い切り干し大根の炊き込みご飯や、食物繊維が豊富

## 220部 育児施設などで配布へ

な根菜類を使った薬膳風スープなど15種類。いずれの調理法も野菜やだしの量を増やしてカロリーを抑え、減塩に努めている。

このほか卵や小麦、牛乳を除去したアレルギー対応のメニュー7種類も取り上げている。

厚生労働省の2012年国民健康・栄養調査によると、県内の成人1日当たりの野菜摂取量は男性262g、女性264g。健康維持の目安とされる350gを大きく下回っており、20～30代の若者や子育て世代の摂取不足が指摘されている。

野間代表は「仕事で忙しい中、電子レンジで野菜の下ごしらえをするなど、手間が掛からない調理法も盛り込んだ。若い世代の人たちにも参考にしてほしい」と話している。

(河野大樹)