

～毎日野菜350g以上(野菜料理5品以上)を目指して～

徳島の野菜を食べよう！！

いっぴん

野菜料理もう一品運動

平成22年度 国民健康・栄養調査の結果では、

野菜摂取量 国目標値 350g/日・人 に対して

徳島県野菜摂取量 男性245g/日・人 女性241g/日・人 という結果がでています。

徳島県民の野菜摂取量が、国の目標量に対して、100g以上不足しています！！

県産野菜をあと100gプラス



徳島県では、野菜摂取量不足を解消するために、
県産野菜をたっぷり使った野菜料理をもう一品ずつ
多く食べようという運動を行っています。

? 100gって
どのくらい？



県産野菜をもう一品食べて国の野菜摂取量目標値の、1日350gを目指しましょう！

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり！

ビタミン

野菜には、ビタミンA(βカロチン)やビタミンCが多く含まれています。

ビタミンAは粘膜や皮膚の健康保持に役立ちます。

また、ビタミンCは、抗酸化作用が期待されます。

ミネラル

野菜に含まれるミネラルの代表としてカリウム(K)があります。カリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出する手助けをするので、高血圧の予防につながります。

※腎臓を患っているかたの中には、カリウムの摂りすぎに注意が必要なかたがいます

食物繊維

食物繊維は生活習慣病(心筋梗塞・糖尿病など)の発症予防に関連すると言われています。

野菜は食物繊維の代表的な供給源です。

ここも
ポイント！

低エネルギー・低脂肪:

野菜は脂肪やエネルギーが低く、「かさ」が多いため、満腹感を与えてくれます。バランス良く取り入れてもらうことで、食事量を我慢することなく上手にダイエットをすることが可能となります。

徳島の野菜が100g以上摂取できるもう一品

野菜たっぷり簡単ミネストローネ

1人分の熱量174kcal たんぱく質5.2g 脂質5.7g 食塩相当1.8g



材料(4人分)

にんにく 1かけ
玉ねぎ 1個(200g)
オリーブ油 小さじ1
人参 小1本(100g)
完熟トマト 2個(250g)
とうもろこし 1本
じゃがいも 1個(150g)
パスタ 25g
ベーコン(厚切り) 50~70g
水 700cc
コンソメ 2個
砂糖 ひとつまみ
塩・こしょう 少々

作り方

- ①パスタは表示時間どおりゆでておく。とうもろこしは実を包丁で削っておく。
- ②角切りした人参、じゃがいもは耐熱ボウルに入れ少し水をはり、ラップして、レンジで3~5分加熱する。
- ③鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りしたにんにくと角切りしたベーコンを炒め香りを出し、①のとうもろこしと角切りした玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④③にざく切りした完熟トマト、水、コンソメ、砂糖、②の湯を切った野菜を加え煮込み、①のパスタを加え、最後に塩とこしょうで味を調える。

※人参、とうもろこしの代わりに、オクラ、小松菜、なす、れんこん、かぼちゃ、いんげん豆.....など、

季節の野菜を入れてお楽しみください。



レシピ提供: とくしま食育推進研究会

食生活を見直そう!!



野菜をたくさん食べてバランスの良い食事を!!

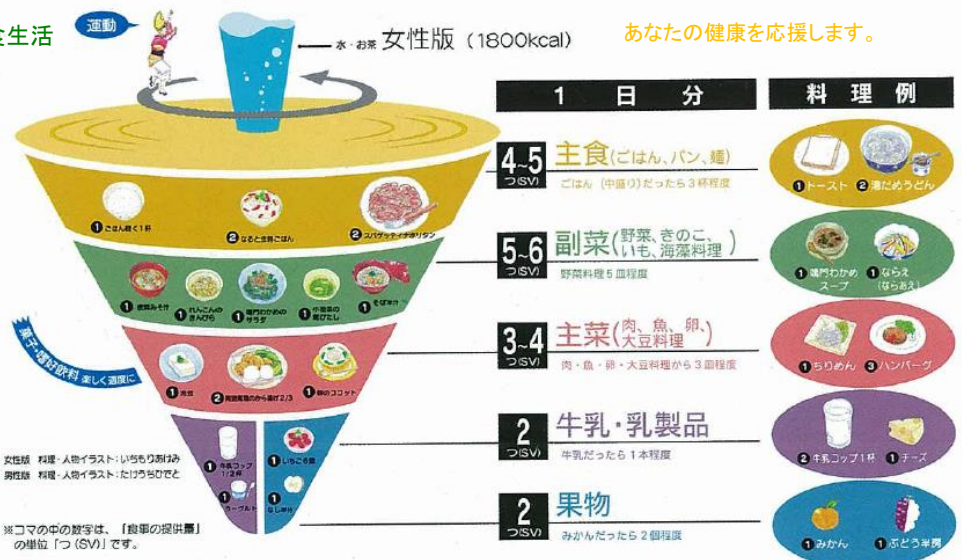
毎月19日は「食育の日」



「とくしま 食事バランスガイド」で食生活をチェックしましょう。

「とくしま 食事バランスガイド」とは、県産食材を使った料理や、古くから伝わる郷土料理などをたくさん使って、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマの形であらわしたものです。適度な運動と、バランスのとれた食事で生活習慣病を予防しましょう。

男性版(2200kcal)もあります。男性版など、詳細については、とくしまの食育応援団のホームページをご覧ください。



徳島県農林水産部 もうかるブランド推進課

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1-1 電話088-621-2375

とくしまの食育応援団のホームページ <http://www.pref.tokushima.jp/shokuiku/>