



あと一步 野菜を増やす工夫

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康づくりに欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。

しかし成人の1日の野菜平均摂取量はおよそ280gと、目標量の350gに対して不足した状態が続いています。今回は野菜を増やす工夫と手軽なレシピをご紹介します。



◆野菜の目標量

野菜の目標量は1日あたり350gです。

これは小鉢ほどの野菜料理(1皿：約70g)であれば1日に5皿分です。成人の場合は1日にあと小鉢1皿分増やすことで、目標量に近づきます。

1日5皿を目安に!



【野菜を増やす工夫】

- ・汁物にたっぷり野菜を加える▶汁を減らせるため減塩にもつながる
- ・調理しやすいカット野菜や冷凍野菜を活用する▶そのまま炒め物や麺類の具にできる
- ・調理負担の少ない野菜(ミニトマトやきゅうり、レタスなど)を活用する
- ・常備菜をつくりおきする

具沢山の料理を
選ぶのも
ポイント



◆トマトともやしのおかか和え◆

調理時間
約15分

1人分 エネルギー:39kcal 食塩:0.8g

材料(4人分)

- もやし …1袋(250g)
- トマト …1個(150g)
- かつお節 …1つかみ(10g)
- 醤油 …大さじ1(18g)
- 酢 …小さじ2(10g)
- ごま油 …小さじ1(4g)
- 塩 …少々

作り方

- ① もやしは軽く水洗いしておく。鍋にたっぷり水を入れて強火にかけ、沸騰したらもやしを入れて茹でる。1分30秒~2分ほど茹でたら、ざるに移し粗熱を取る。
- ② トマトはヘタを除き、くし形に8等分に切って皮をむき、さらに半分に切る。
- ③ ボウルで醤油、酢、ごま油、塩をよく混ぜ、もやしを加えて軽く混ぜ合わせる。さらにトマトとかつお節を加え、全体をよく混ぜ合わせる。15分ほど味をなじませてから器に盛る。



1皿で野菜
およそ100g



かつお節は
お好みの量に
調整して
ください

◆キャベツとピーマンのツナ和え◆

調理時間
約10分

1人分 エネルギー:131kcal 食塩:0.6g

材料(2人分)

- キャベツ …1/8個(150g)
- ピーマン …2個(60g)
- ツナ(油漬) …1缶(70g)
- 粒マスタード …小さじ2(12g)
- 酢 …小さじ2(10g)
- 黒コショウ …少々

作り方

- ① ピーマンはヘたと種を除き、キャベツと軽く水洗いし、ざく切りにする。鍋にたっぷり水を入れて強火にかけ、沸騰したらキャベツを入れ1分ほど茹でる。さらにピーマンも加えて1分ほど茹でたら、ざるに移し粗熱を取る。
- ② ボウルにツナを汁ごと入れ、粒マスタード、酢、黒コショウを加えてよく混ぜ合わせる。さらにキャベツとピーマンも加え、全体をよく混ぜ合わせる。10分ほど味をなじませてから器に盛る。



1皿で野菜
およそ100g

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に
スタッフに
お声掛け下さい

