

豆苗は食べた後水につけておくとまた生えてくるって教えてもらって♡



関戸さん 市内勤務 20歳代女性

野菜のない生活なんて考えられません

- 実家が兼業農家なので、両親が作った無農薬野菜を食べて育ちました。子供のころ、祖母が食べられないほどの里芋の煮ころがしを作ってくれたのを覚えています。おやつも煮ころがしでした。
- 昨年の夏、体調を崩したときに野菜が食べたくなくてサラダを食べ続けました。体が自然と欲していたようです。
- 実家の畑を手伝ったり、職場の先輩から調理法を教わったりと、野菜を通してコミュニケーションが広がるのもうれしいです。



野菜食べてますか？



島田さん 市内勤務 40歳代男性

ハイッ 毎日350g がんばってます

野菜を意識して食べているつもりでも、実際には思ったほどの量をとれていないことが多いようです。1日にどのくらいの野菜を食べているのか、市役所内にある市民食堂で突撃インタビューをしてみました！



リポーター 長野

仕事でも家庭でも野菜の量を気にかけています

- 食堂のメニューは、350gの3分の1に当たる110g以上とれるように工夫しています。また、できるだけ旬の野菜を使います。
- 家庭でも1日350gを目安に食べるようにしていますが、夫や息子は外食しがちなので1週間単位で野菜が不足しないようにしています。さつまいも、じゃがいも^{※1}などは調理や保存がしやすく、トマトも彩りが良くなるのでよく使います。
- 普段はスーパーで野菜を買いますが、市役所で行われる野菜の物販(みのり處)も利用します。

おまかせしました〜



木村さん 市役所 食堂勤務 40歳代女性



市役所1階で、月2回野菜販売マーケット(みのり處)が開かれます。珍しい野菜もあるので、いつも楽しみにしています。皆さんもぜひ！

“野菜は健康のための薬” ベジファーストでメタボ予防

- 基本的に野菜は苦手です。でも薬だと思って毎日350gしっかり食べています。よく作るのは肉野菜炒め。もやし、にんじん、しめじなどいろいろ入った200gのパック詰めのを活用しています。
- 最近はお腹まわりが気になるので、野菜を先に食べる「ベジファースト」^{※2}にも取り組んでいます。お腹がいっぱいになるので、ごはんの量を減らせます。
- このほかにも青汁を飲んだり、自分なりに気を遣っているつもりですが、朝と昼はあまり…。おにぎりやレトルト食品、栄養機能食品で済ませてしまうこともあります。

野菜が足りないのは分かってるんだけど…野菜を食べる工夫^{※3}をもっと知りたいな…



飯野さん 市内勤務 30歳代男性

350gには程遠いです野菜を食べるのは大変…

- 健康のために食べなくちゃいけないのは分かっているんですが、料理をするのが面倒で、あまり食べていません。
- 仕事で農家の方と話す機会があり、もっと野菜を食べなくてはと思ってサラダを食べようになりました。でも休みの日に料理をしようと野菜を買っても、腐らせてしまいます。
- 量を増やすのは大変なので、ブロッコリースプラウトやロマネスコなどの栄養価が高い野菜を食べて、効率よく栄養を摂取できたらいいですね。少しずつ食べていきたいです。



おいしそうなお野菜がいっぱい♡

子供にいろんな野菜を食べてほしいので調理法を工夫しています

- 豆腐ハンバーグににんじん、れんこんをすりおろして入れたり、かぶやかぼちゃは煮てから冷凍保存しておき、ポタージュにしたりしています。
- 自分は子供の食事の余ったものを食べているのでバランスはあまり良くないかもしれません。
- 野菜を買うときは、保育園のお迎えに便利な近所のスーパーやネットスーパーを利用していますが、京野菜や鎌倉野菜のような、その土地ならではの野菜にも興味があります。

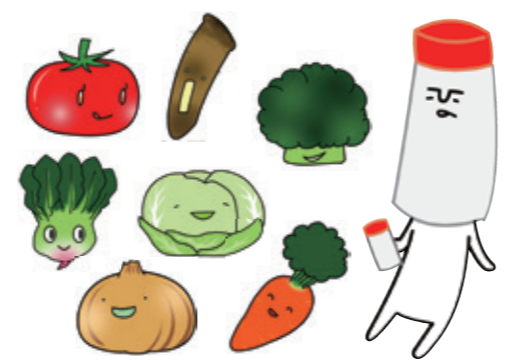
澤田さん 子育てママ 30歳代女性



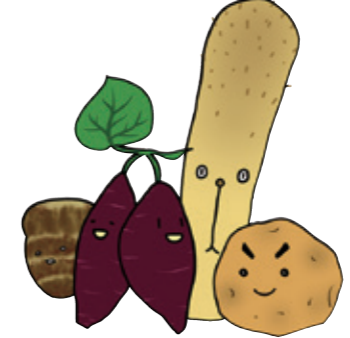
続いては野菜がおいしくなるドレッシングの作り方を見てみましょう！



※3 野菜を上手に食べる工夫 コンビニやスーパーで売られているカット野菜、冷凍野菜を活用しましょう。ラーメンや味噌汁に加えたり、ドレッシングをかけるだけで、簡単に野菜をとることが出来ます。味付けを工夫すれば塩分や油分を制限できるので、食生活の改善にももってこいです。裏紙のレシピを参考にお好みのドレッシング作りをチャレンジしましょう！



※2 ベジファーストって？ 食事のときにまず野菜を食べて、次に肉や魚、最後にごはんなどの主食を食べるという食事法で、血糖値が急上昇するのを抑えることができます。かさの多い野菜をよくかんで食べれば満腹感が得られるので、食べ過ぎの防止にもつながります。



※1 さつまいも、じゃがいもは野菜？ じゃがいもは野菜？ さつまいもやじゃがいもなどは炭水化物の供給源にもなっているため、「いも類」として野菜とは別に分類されています。糖質が多く敬遠されがちですが、食物繊維やビタミンCなどの栄養は野菜と同様に豊富なので、適量を食事に取り入れましょう。

ちみじんに刻むキヌワダ