

サンゴーマル
ベジ活350 両手山盛りいっぱいを習慣に

1日350gの野菜を食べよう

《メニュー例》



かぼちゃの煮物



具だくさんのみそ汁



野菜サラダ



きんぴらごぼう



ほうれん草のおひたし

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの成分が含まれます。
栄養価が高いだけでなく、満腹感が得られやすくエネルギーが低いことなどから、
肥満や糖尿病などの**生活習慣病の予防**にもつながります。

1日5皿以上を目安に野菜料理を食べましょう。

子どもの目安量は…

1～2歳	3～8歳	9～11歳	12～14歳	15歳以上
210g	240g	290g	300g	350g

出典：第6次日本人の栄養所要量活用編

問合せ先

日野市健康課

電話 042(581)4111



ベジ活350 両手山盛りいっぱいを習慣に 1日350gの野菜を食べよう

をキャッチフレーズに食育を推進しています。



キャベツ



◆特徴的な栄養素◆

ビタミンC：疲労回復や風邪の予防に役立つ。
ビタミンU（キャベジン）：胃や十二指腸の粘膜を整える。

◆おいしく食べるための⑧テクニック◆

冬のキャベツは煮込み料理に、春のキャベツはサラダをはじめ生食に適しています。キャベツに含まれるビタミンCは水に溶けだしやすいので、水にさらす時間は短めに。



トマト

◆特徴的な栄養素◆

リコペン：高い抗酸化作用があり、老化の進行やがん、動脈硬化を予防。熱に強く、加熱調理にも適している。

◆おいしく食べるための⑧テクニック◆

煮込み料理を作るときは、皮や種を取り除くときれいに仕上がります。トマトの底に浅く十文字の切り目を入れ、熱湯にさっと通してから氷水につけるか、ラップに包んで電子レンジで加熱し冷水につけると簡単に皮がむけます。

ごぼう



◆特徴的な栄養素◆

食物繊維：便秘解消、整腸作用、動脈硬化やがんの予防。
イヌリン：食物繊維の一種。糖尿病を予防する。

◆おいしく食べるための⑧テクニック◆

ごぼうのうまみは皮の近くにあるので、むきすぎないように注意。泥をよく落として包丁の背で軽くこそぐ程度にします。乾燥を防ぐため、新聞紙で包んで保存しましょう。

ブロッコリー



◆特徴的な栄養素◆

葉酸：たんぱく質や細胞を作るのに必要。胎児の発育に欠かせない。
ビタミンK：骨の形成にかかわる。

◆おいしく食べるための⑧テクニック◆

栄養を逃さないよう、ゆでるよりはレンジなどで蒸す方が良いでしょう。色が変わりやすいので、購入したら早めに火を通して冷凍保存しましょう。



たまねぎ

◆特徴的な栄養素◆

硫化アリル：動脈硬化の予防。
ケルセチン：フラボノイドの一種。がんを防ぐと言われている。

◆おいしく食べるための⑧テクニック◆

たまねぎは冷蔵庫でよく冷やしてから切ると、涙が出るのを防ぐことができます。すりおろしたたまねぎに肉や魚を漬けこむと、臭みを消してうまみを引き出します。

ほうれん草



◆特徴的な栄養素◆

鉄分：貧血予防に役立つ。

◆おいしく食べるための⑧テクニック◆

冬が旬のほうれん草は、夏のものに比べてビタミンCが豊富です。下ゆでして冷凍すると鮮度が長持ちします。栄養を逃さないよう、ゆでるときは切らずにゆでましょう。

にんじん



◆特徴的な栄養素◆

β-カロテン：体内で必要な分だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ。

◆おいしく食べるための⑧テクニック◆

栄養分が中心部よりも皮側に多いので、皮をむかず、丁寧に洗って丸ごと使いましょう。油で調理すればビタミンAの吸収率が大幅にアップします。