

野菜をたくさん食べよう！

皆さんは一日にどれ位の野菜を食べていますか？
生活習慣病予防の観点から、野菜は1日 350g を
目安に食べましょう。



野菜を摂ると、何が良いの？

- ・ビタミン C, A : 免疫力を高める、抗がん作用、老化防止作用
- ・食物繊維 : 動脈硬化、脳卒中等の循環器系疾患、高血圧、糖尿病等の予防・改善
- ・カリウム : 摂り過ぎた塩分を排泄する

※腎疾患のある方は、主治医又は管理栄養士に相談しましょう

野菜 350gってどれくらい？どれくらい食べればいいの？

1日に 70gの野菜を 5 皿食べると、350gになります。

朝に 1 皿、昼に2皿、夕に2皿食べることをオススメします！



おひたし



具たくさん汁



煮物



生野菜



酢の物
など

ワンポイントアドバイス！

- ・茹でる、炒める、蒸す等、加熱することで量が減り、たくさん食べる事ができます
- ・主食、主菜に野菜の小鉢を追加するようにしましょう



全国土木建築国民健康保険組合 <http://dokenpo.or.jp>

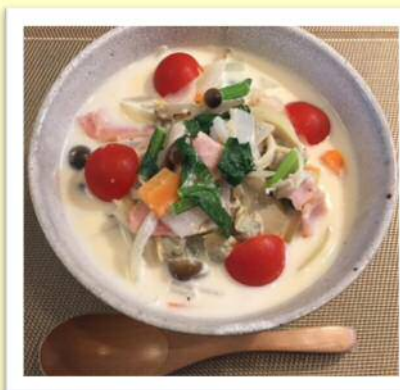
「お手軽！簡単！野菜 120g以上のヘルシーレシピ」
どけんぽ健康レシピ大賞 最優秀 優秀作品レシピ

最優秀賞作品

野菜でほっこり！和風チャウダーごはん

考案者

土健保パパさま



■ 作り方

- ① 鍋に、小松菜とプチトマト以外の野菜とベーコンを入れ、かつおだし、牛乳を入れて煮る
- ② 野菜がやわらかくなったら、あさり、あさりの汁、みそを加えて2～3分煮る
- ③ 小松菜、プチトマトを入れ、ひと煮立ちさせる
- ④ ごはんをどんぶりに盛り、③をかける

■ 材料（1人分）

◆ 大根	30g (色紙切り)
◆ 玉ねぎ	20g (薄切り)
◆ 人参	20g (5mm幅短冊)
◆ ごぼう	20g (ささがき)
◆ しめじ	20g
◆ こまつな	20g (4cmざく切り)
◆ プチトマト	20g
◆ ベーコン	1枚 (5mm幅)
◆ あさり水煮缶	30g
◆ あさりの汁	30cc
◆ かつおだし	150cc
◆ 牛乳	150cc
◆ みそ	小さじ1
◆ ごはん	150g

■ 栄養価（1人あたり）

エネルギー	: 519kcal
たんぱく質	: 20.2g
脂質	: 14.5g
炭水化物	: 76.1g
食塩相当量	: 1.8g
食物繊維総量	: 4.2g

■ アピールポイント

食欲のない寒い日の朝にも食べやすい、和風チャウダーごはんです。

牛乳とかつおだしを使っているので、お味噌の量も少なく済み、減塩なのにコクのある味になっています。野菜はこれ以外でもなんでもOKなので、野菜がたっぷりとれるうえに冷蔵庫の整理にも助かる一石二鳥のメニューです。

優秀賞作品

やさいゴロゴロヘルシーローフ

考案者

大江美保さま



■ 作り方

- ① 野菜の皮をむいて、1.5cm 角に切る
- ② ごぼう、人参は、少量の水を入れてラップをして600wの電子レンジで5分かける
- ③ ボウルに野菜全部、豚ミンチ、豆腐、塩、胡椒を入れてまぜる
- ④ ベーコンをパウンド型(7cm×15cm)に縦向きに4枚敷いて、その中に③を入れ、平たくし、上にベーコンを1枚敷く
- ⑤ 予熱したオーブンを180度で25分焼く
- ⑥ オーブンから出したらアルミホイルに包んでしばらく置く。好みの大きさにカットする

■ 材料 (2人分)

◆ 人参	3/4本
◆ れんこん	3cm
◆ ごぼう	1/3本
◆ オクラ	2本
◆ 豚ミンチ	170g
◆ 木綿豆腐	80g
◆ ベーコン	5枚
◆ 塩	2g
◆ 胡椒	少々

■ 栄養価 (1人あたり)

エネルギー	: 466kcal
たんぱく質	: 26.0g
脂質	: 33.0g
炭水化物	: 16.2g
食塩相当量	: 2.1g
食物繊維総量	: 4.4g

■ アピールポイント

子供が苦手な煮物に入っている野菜をあえて大きく切ってミートローフに入れることによって、食べやすくしました。

ミートローフのつなぎは豆腐を使いヘルシーに仕上げました。

カットした断面も色とりどりで可愛くしました。

優秀賞作品

ロカボツナバーガー風

考案者

金井基成さま



■ 作り方

- ① 「ア」の材料をハンドミキサーで攪拌してココットに入れ、600wの電子レンジで5分加熱する
- ② 出来上がったツナバンズを容器から出し、粗熱をとり、水平に半分に切る
- ③ 「イ」の材料を熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、カットした野菜を加熱する(玉ねぎはシャキシャキ感が残る程度に加熱)
- ④ 野菜を焼いたフライパンにツナバンズのおもて面を焼く。片方にピザ用チーズをのせる
- ⑤ 焼き目をつけたバンズに野菜を重ね、マヨネーズをかけ、バンズで挟んで出来上がり

■ 材料 (1人分)

ア	
◆ ツナ	40g
◆ 豆乳	50g
◆ 卵	25g
◆ マヨネーズ	10g
◆ 塩	1g
イ	
◆ 玉ねぎ	60g (輪切り)
◆ 人参	20g (大きめの厚切短冊)
◆ さつまいも	20g (5mm厚輪切り)
◆ ピーマン	20cc
◆ オリーブオイル	
◆ ピザ用チーズ	30g
◆ マヨネーズ	20g

■ 栄養価 (1人あたり)

エネルギー	: 594kcal
たんぱく質	: 20.6g
脂質	: 49.0g
炭水化物	: 18.7g
食塩相当量	: 3.0g
食物繊維総量	: 2.6g

■ アピールポイント

肉とパンを使わないので、炭水化物や肉を制限している方に最適なバーガーです。

シンプルな味付けですが、意外と満足感を得られます。