

野菜で健康生活

野菜不足が気になるあなたのための
野菜のお手軽レシピブック



1日に必要なカリウム・ビタミンC・食物繊維をとるためにも
野菜は350g食べよう

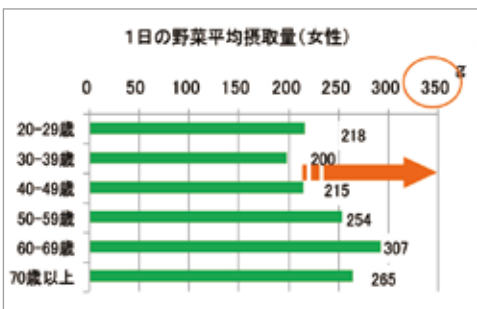
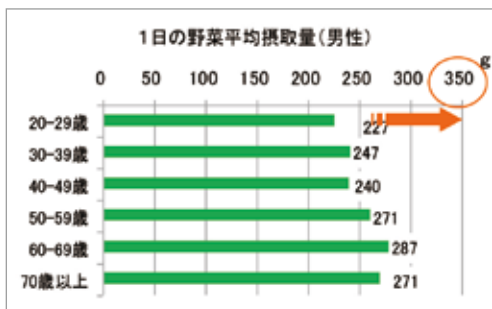
野菜をしっかり、塩分少なめで健康寿命をのぼそう

長崎県民は どのくらい野菜を食べているの？

成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。

特に、20～40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか。

あら、こんなに大人の野菜が少ないなら、子どもたち足りているのかしら…



平成23年長崎県健康栄養調査



野菜を食べると いいこといっぱい!

野菜にはがんなどの生活習慣病予防に効果的な抗酸化ビタミン（β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなど）、カリウム、食物繊維が含まれています。毎日の食事で不足しないように食べることが大切です。

ビタミン

ビタミンは血管や粘膜、皮膚、骨などを健康に保ち、新陳代謝を促す働きがあります。

ミネラル

カルシウム・カリウム・鉄は貧血予防や丈夫な骨や歯を作るほか、栄養素の代謝にかかわる酵素の成分になっています。

食物繊維

腸内環境を整え、便秘の予防をしたり、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の急激な上昇を抑えたりする働きがあります。

特定の野菜で効果があらわれるものではありません。いろいろな野菜を組み合わせ、日常的に食べることが必要です。

どれくらい食べた方がいいの？

1日5皿食べましょう

- 野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

〔 国民栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。 〕

たとえば朝食に1皿 昼食2皿 夕食2皿のプランで5皿になります。

- 献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう…
(野菜料理1皿の例)



ほうれん草のごま和え



パンプキンサラダ



ころころ根菜きんぴら



もやしとオクラの
ポン酢和え



具沢山の汁物

組合わせて 350g

野菜の目安量 緑黄色野菜



トマト
中1個150g



プチトマト
1個10g程度



オクラ
1本10g



ブロッコリー
1株300g



ピーマン
中1個30g



アスパラガス
1本10g



ほうれん草
1株30g



にんじん
中1本200g

その他の野菜



なす
中1個80g



キャベツ
葉1枚50g



きゅうり
中1本100g



もやし
1袋200g



玉ねぎ
中1個200g

野菜をたくさん食べるコツ!

1. 主食・主菜・副菜をそろえる!

- ・おかずは、肉や魚の「主菜」と野菜をたっぷり使った「副菜」をそろえる。



2. 主食・主菜で野菜をとる!

- ・カレーやめん類にも野菜をたっぷり入れる。(もやし、キャベツ、小松菜など)
- ・肉料理や魚料理には必ず一緒に付け合せの野菜を添える。(ブロッコリー、にんじんなど)

3. スープ(汁物)は具たくさんに!

- ・汁物は野菜たっぷり入れて具たくさんにする。野菜の甘みもでておいしい。具たくさん味噌汁、豚汁、ミネストローネやポトフなど



4. 生野菜だけでなく加熱する

- ・たくさん食べるには、ゆでる、蒸す、炒める、煮るなどして「かさ」を減らすと、無理なくたくさん食べることができる。(温野菜サラダ、ほうれん草のお浸し、和え物、キャベツの炒め物)



5. 電子レンジで ちょっ早料理

- ・なすやピーマンをざく切り⇒ チン! ⇒からし醤油、おろし生姜と醤油
かつお節と醤油、ポン酢醤油などで和える。
- ・キャベツとソーセージ⇒ チン! ⇒塩、こしょう味で味付け



6. マリネなどでつくりおき

- ・たまねぎ、にんじんはスライスなどして、ポン酢や好みのドレッシングと一緒に保存容器や袋に入れてなじませておくと、サラダにさっと使えて便利。
(*マリネとは、酢やレモン汁、その他調味液に浸しておく調理法)

7. コンビニやスーパーを活用!

① お弁当を選ぶときは

- ・幕の内弁当など主食・主菜・副菜がそろった弁当を選ぶ。
「1日の1/2の野菜がとれる」サラダ、スープなどもあるので、活用してみよう。
- ・おにぎりやパスタなどには、食べきりサイズの野菜のおかずをプラス。

こんなマークも参考にしてみよう



※1



※2

- ※1 厚生労働省作成のバランスのとれた「健康な食事」マーク
- ※2 長崎県健康づくり応援の店のマーク
野菜たっぷりメニューがあるお店もあるよ

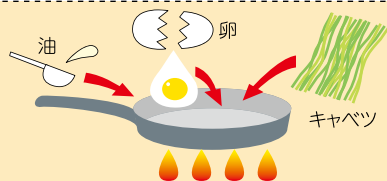
② カット野菜の活用

- ・ひとり暮らしや少人数の家庭ではカット野菜は無駄がなく便利。

キャベツせん切りのカット野菜と卵で
「すごもり卵」が10分で出来上がり!!

〈作り方〉

油を熱し、キャベツをさっと炒め、フライパンの中央に寄せ、真ん中にくぼみを作り、その中に卵を加える。水を小さじ1加えて、ふたをし、蒸し煮する。



ビタミンCやカリウムなどが
少なくなるので、早めに食べ
ましょう



③ 冷凍野菜・缶詰なども便利







- ・冷凍野菜や缶詰は生に比べて値段が安く、下ごしらえが不要で長期保存もでき、また、必要な量だけ使えておすすめ。
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、かぼちゃなどの冷凍野菜、トマトなどの缶詰などを利用してみましょう。

☆余った野菜は冷凍で☆

小松菜やピーマン、パプリカは切って冷凍しておく、そのまま、ソテーや汁物に使える。ほうれん草はアクがあるのでゆでてから冷凍する。

朝・昼・夕の献立の工夫で1日350gの野菜をとりましょう

下の献立の野菜摂取量は1日で130g ➡ ちょっとの工夫で350g以上に

<p>朝</p>  <p>コーヒー パン 目玉焼き</p> <p>野菜摂取量10g</p>	➡	 <p>野菜炒め</p> <p>野菜摂取量110g</p>
<p>昼</p>  <p>ナポリタン</p> <p>野菜摂取量50g</p>	➡	 <p>サラダ</p> <p>野菜摂取量120g</p>
<p>夕</p>  <p>鶏のから揚げ ごはん ワカメと豆腐の味噌汁</p> <p>野菜摂取量30g</p>	➡	 <p>ごま和え 豚汁</p> <p>野菜摂取量160g</p>

☆ちょっとプラスして、プラス1で野菜たっぷりになります

☆ぽぽっと簡単 野菜レシピ☆ 材料2人分

ブロッコリーとれんこんのサラダ れんこんもゆでるだけ

- ブロッコリー 100g
- れんこん 40g
- 和風ドレッシングや
ごまドレッシングなど 大さじ2

- ①ブロッコリーは小房に分けてかためにゆでる。
- ②れんこんは4~5mm厚さのいちよう切りにし、ゆでる。
粗熱がとれたら、ドレッシングで和える。



1人分の野菜：70g

野菜を使いこなそう

☆ばばっと簡単 野菜レシピ☆ 材料2人分

パンプキンサラダ

かぼちゃ	120g
さやいんげん	20g
マヨネーズ	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1
黒こしょう	少々



1人分の野菜:70g

- ①さやいんげんは斜めうす切り。かぼちゃはココロ1.5センチ大に切る。
- ②かぼちゃをゆで、火が通ったら、さやいんげんも加えて、ひと煮立ちしたら、ざるに取る。
- ③混ぜたAでかぼちゃ、さやいんげんを和える。

にらもやしのごまポン酢

豚肉	20g
にら	1/2わ
もやし	1/2袋
ごま油	大さじ1/2
塩、こしょう	少々
ポン酢しょうゆ	大さじ2



1人分の野菜:70g

- ①豚肉、にらは4~5センチくらいに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、塩こしょうをする。
- ③にらともやしを加えて、しんなりするまで炒める。
- ④最後にポン酢しょうゆをかけて混ぜる。

飛鳥(あすか)汁

かぶ	60g
キャベツ	40g
にんじん	20g
ニラ	20g
さつまいも	20g
だし汁(煮干)	1カップ
麦みそ	15g
牛乳	1/2カップ

残り野菜いろいろをいれてお牛乳を入れるとコクが出て、薄味でもおいしいよ



- ①野菜は、一口大に切って、それをだし汁でやわらかく煮る。
- ②みそ、最後に牛乳を加え、煮立つ直前に火を止める。

1人分の野菜:70g

きゅうりの粒マスタード炒め

きゅうり100g(1本)
鶏ささみ1本
サラダ油小さじ1
粒マスタード大さじ1
マヨネーズ大さじ1

- ①きゅうりは5ミリ厚さの斜め切り。
- ②ささみは斜めに切っておく。
- ③フライパンに油を熱し、ささみを炒める。
- ④きゅうりを加えて炒め、粒マスタード、マヨネーズを加えて、さっと炒める。



1人分の野菜: 50g

かんたんポトフ

キャベツ 70g
じゃがいも 1個
玉ねぎ 1/4個
にんじん 20g
セロリ 15g
ウィンナー 2本
水 3カップ
コンソメスープの素 1/2個
塩こしょう 少々

- ①材料は一口大に切る。
 - ②鍋に野菜、ウィンナーを入れて、材料がかぶるくらいの水、コンソメを加える。
 - ③中火で20～30分煮込む。
 - ④塩、こしょうで味付け。
- *セロリを加えると風味が増します。なくても大丈夫です。



1人分の野菜: 70g

じゃこピーマン炒め

ピーマン100g(3個)
ちりめんじゃこ 大さじ山盛り1
ごま油 小さじ1
砂糖、酒、しょうゆ 各小さじ1

- ①ピーマンはせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、じゃこ、ピーマンを炒める。
- ③砂糖、酒、しょうゆを加え、混ぜる。



1人分の野菜: 50g

白菜のクリームスープ

白菜 …………… 大2枚(140g)
ベーコン …………… 1枚
しめじ …………… 1/2パック(40g)
サラダ油 …………… 少々
コンソメスープの素 …………… 1/2個
湯 …………… 1/2カップ
牛乳 …………… 1/2カップ
塩、こしょう …………… 少々



1人分の野菜:70g

- ①白菜は軸と葉先に分け、食べやすい大きさに切る。しめじは小房にわけておく。
- ②ベーコンは2センチくらいに切る。
- ③鍋にサラダ油を入れ、ベーコンと白菜の軸、しめじを入れ、炒める。
- ④③に水、コンソメスープの素を入れ煮る。野菜が柔らかくなったら、白菜の葉先を加える。
- ⑤最後に牛乳を加え、塩、こしょうで味を整える。

いんげんのみそ炒め

レンジで簡単

さやいんげん …………… 100g
ハム …………… 2枚
A 豆板醤 …………… 小さじ1/2
みそ …………… 大さじ1
酒・サラダ油 …………… 各大さじ1/2



1人分の野菜:50g

- ①いんげんは長さを半分くらいに切る。
ハムは放射線状に6等分に切る。
- ②耐熱容器に①とAの調味料を混ぜて、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱し、全体をよく混ぜる。

水菜のお手軽サラダ

水菜 …………… 50g
油揚げ …………… 1枚
ミニトマト …………… 6個
ドレッシング …………… 大さじ1~2杯



- ①水菜は5センチくらいの長さに切り、ミニトマトは4つ割りにする。
- ②油揚げは、縦半分切って、せん切りにする。
熱湯をかけて油抜きをする。
- ③好みのドレッシングで①、②を和える。

1人分の野菜:50g

ころころ根菜きんぴら

れんこん	50g	
ごぼう	50g	
にんじん	30g	
エリンギ	50g	
さやいんげん	10g	
ごま油	小さじ1弱	
しょうが	5g(せん切り)	
酒	大さじ1	
水	大さじ2	
A	[
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
]	



1人分の野菜: 70g

- ①れんこんは厚さ5ミリくらい、ごぼうは乱切りにして一緒に水からゆでておく。沸騰後、2、3分ゆでる。
- ②にんじんは乱切り、エリンギは食べやすい大きさに、さやいんげんは色よくゆでて斜めに切る。
- ③鍋にごま油としょうがのせん切りを炒め、香りがたったら、さやいんげん以外の材料を加えて酒、水を加えて弱火で蒸し煮にする。
- ④約10分煮て、火が通れば、Aを入れ、汁気がなくなるまでさらに煮、最後にさやいんげんを加える。

大根サラダ

大根	140g
にんじん	10g
塩	少々
ツナ缶	1/2缶(35g)
マヨネーズ	大さじ1



1人分の野菜: 75g

- ①大根、にんじんはマッチ棒くらいの太さに切り、塩でもんでしんなりさせる。
- ②①とツナ缶を混ぜ合わせ、マヨネーズで和える。

もやしとオクラのポン酢和え

もやし	100g(1/2袋)
オクラ	40g(1/2袋)
ポン酢しょうゆ	大さじ2



1人分の野菜: 70g

- ①鍋にお湯を沸かし、まずオクラをさっとゆで、取り出す。
- ②残った湯で、もやしをゆでる。ザルに取り冷ます。
- ③オクラはうす切りして、もやしとポン酢しょうゆで和える。

チンゲン菜ソテー

チンゲン菜…………… 140g
にんじん…………… 20g
しめじ…………… 40g
サラダ油…………… 大さじ1/2
オイスターソース、酒… 各大さじ1/2
コンソメスープの素…………… 小さじ1/2
〔片栗粉…………… 小さじ1弱
〔水…………… 30cc



1人分の野菜: 80g

- ①チンゲン菜は葉と軸に切り分け軸は縦に2~3cm幅に切る。にんじんはピーラーで薄切り、しめじはほぐしておく。
- ②フライパンに油を熱し、硬いチンゲン菜の軸やにんじん、しめじを先に炒める。しんなりしたら、チンゲン菜の葉の部分を加え、コンソメ、オイスターソース、酒を加える。
- ③最後に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

にんじんのスクランブル

にんじん…………… 40g
ほうれん草…………… 100g(1/2袋)
卵…………… 1個
塩…………… 小さじ1/5
こしょう…………… 少々
バター…………… 大さじ1/2



1人分の野菜: 70g

- ①にんじんは皮をむき、ピーラーで縦に細長く削る。
- ②ほうれん草はざく切りにし、卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンを熱し、バターを溶かし、にんじん、ほうれん草を炒める。
- ④塩こしょうをし、最後に卵を加えてざっくり混ぜ火を通す。

トマトのチーズ焼き

トマト…………… 大きめ1個(250g)
アスパラガス…………… 1束(100g)
塩、こしょう…………… 少々
ピザ用チーズ…………… 40g



1人分の野菜: 175g

- ①アスパラガスは5センチ長さ、トマトは1センチくらいの輪切りにする。
- ②耐熱皿にトマトとアスパラを盛り付けて、塩こしょうを少々、チーズをのせる。
- ③オーブントースターで5~6分チーズがとろけるまで焼く。

食事は 主食・主菜・副菜をそろえて



発行 長崎県 福祉保健部 国保・健康増進課

〒850-8570 長崎県長崎市江戸町 2-13

電話 095-824-1111 (代)

<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/kenkodukuri/eiyo/>

監修 (公社) 長崎県栄養士会 野菜摂取量増加対策委員会