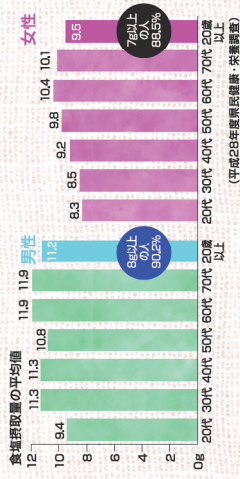


野菜たっぷりす味で食べよう!

食塩摂取の目標は 男性8g未満・女性7g未満

食塩摂取の目標量 (食事摂取基準 2015)	
男性	8g未満
女性	7g未満
長野県の平均 (20歳以上)	
男性	11.2g
女性	9.5g



野菜を食べる量が多い人ほど、食塩の摂取量も多い傾向にあります。味付けや食べ方を工夫して、「野菜たっぷりす味」な食事を心がけましょう。

塩分ひかえめのコツ

● は、コトを減らすことで減らせる塩分量

- 匂** 旬の新鮮な食材を使おう
- 味** よく噛んで素材の味を味わおう
- 具** 汁ものは、具だくさんしよう
- 残** ラーメンなどの麺類の汁は残そう
- 調** 調味料をかけるのは、味をみてから
- 使** 低塩・減塩調味料を上手に使おう
- 香** 酸味、香辛料、香味野菜、ゴマやナッツを使っておいしさプラス
- 清** 漬物は、量も回数も控えめに
- 塩** 外食・加工食品などは栄養成分表示で塩分量を確認しよう

外食でも野菜たっぷり塩分ひかえめ!

3つの星レストラン

健康づくり「食」の協力店

食文化の継承

食べ残しを減らそう 協力店

健康づくり応援券

健康に配慮したメニューがある

郷土食、長野産の食材、旬の食材などを生かしたメニューがある

小盛り、ハーフサイズの設定など食べ残しを減らすための取り組みを行っている

コンビニ、スーパーなどで販売している「野菜140g以上」「食塩3g未満」の健康に配慮したお弁当です。

信州食育推進 3つの星レストラン

登録店の情報は、「長野県食生活推進プロジェクト」をご覧ください。

このプレートが目印

作成：佐久地域食育推進連絡会議（事務局：佐久保健福祉事務所） 協力：佐久地域市町村栄養士

たくさん野菜を食べよう

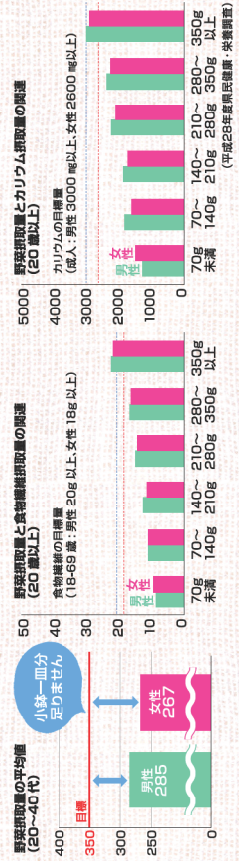
キャンペーン CAMPAIGN

長野県の野菜摂取量は日本一！でも野菜の摂取量は年々減少しています。特に若い世代や働き盛り世代の皆さんの野菜の摂取量が不足していることが心配です。

1日に350g以上を目標に、さくさく野菜をおいしく食べましょう。

どうして野菜も350g?

野菜には、食塩の尿中排泄を促す働きがある「カリウム」や、心筋梗塞などを予防するため「食物繊維」が含まれており、1日350g以上の野菜を摂取していた人は、「カリウム」も「食物繊維」も目標量以上しっかり摂れています。



あなたの野菜の食べ方チェック

あなたのやさいは足りている?!

- 今日の朝食に野菜を食べた
- 野菜を食べるのが好き
- つけあわせの野菜も全部食べる
- 生野菜だけでなく、煮物やお浸しなども食べる
- 外食よりも家庭で料理を食べることが多い
- 「旬の野菜」や「緑黄色野菜」がわかる
- 野菜メインの料理を5品以上作ることができる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている

7 チェック 野菜パッチリ! 4個以上 でも味付けに注意

4 チェック 野菜不足 野菜不足 かも...

3 チェック 野菜不足! 3個未満

「さくさく野菜を食べるコツ」をチェック!

たくさん野菜を食べるコツ

野菜不足&野菜不足気味の人へ...

1日5皿の野菜料理を食べよう

- 朝は、1杯の具だくさん汁物
たっぷり50〜100gの具を入れて
- 毎食1皿野菜のおかず
1皿は、グーにした手が入るくらいのお皿で
- がんばってどどこかであと一皿！
うす味で！

お弁当の具だくさん野菜をおかずで

外食は野菜の多いメニューを選ぶ
定食を選ぶと野菜たっぷり！



さくっと活用！ レン・チン術

洗って直接ラップで包む、または耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジで加熱します。

- キャベツ・白菜 100g(2枚) 3分30秒
- きのこ 50g(1/2箱) 1分
- ブロッコリー 50g(2房) 1分30秒
- 青豆 100g(1箱) 3分30秒 (加熱後、流水に流す)

※加熱時間は500wでの目安です。野菜の量やメーカーによって変わります。

まとめて作ればもっと便利！



2〜3回分の野菜をまとめてゆでておく、サラダは2回分作っておくことで、調理時間の短縮になります。



煮物(さんぴら、かぼちゃ煮、切干大根煮、ひじき煮など)やスープは、1回分の量に分けて冷凍保存しておくことで、食べるときに便利です。

野菜ばっちり！の人へ...

カラフルピザ

- 材料(1人分)
- 春巻きの皮 2枚
 - ピザ用チーズ 20g
 - オリーブ油 適量
 - 生ハム 3枚
 - お好みの野菜 100g程度
 - 塩、こしょう 少々
 - 温泉卵 1個
 - 粉チーズ 少々

①一口大に切った野菜をオリーブ油で炒め、塩こしょうで味付け。
②春巻きの皮1枚にピザ用チーズをのせ、お好みの野菜をのせ、温泉卵をのせ、粉チーズをふりかけて完成。
③④と生ハム、ミニトマトやペペリーナなどの野菜と温泉卵をのせ、粉チーズをのせ、こしょうをふりかけて完成。



ガトー・インビジバル

材料(21cmワウンド型1本分)

- 21cmワウンド型 2個
- 卵 2個
- コンソメ、小さじ1
- 溶かしバター 40g
- 牛乳 70ml
- 薄力粉 70g
- かぼちゃ 100g
- じゃがいも 中1個
- ほうれん草 1/2束
- ベーコン 5枚
- 赤パプリカ 2枚
- 粉チーズ 大さじ2

①ほうれん草を茹でて絞る。かぼちゃ、じゃがいも、パプリカは薄切りにする。ベーコンは20mm幅に切る。
②を混ぜ合わせ、①の食材をそれぞれにまんべんなく絡ませる。
③型にクッキングシートを敷き、かぼちゃ、パプリカ、ベーコン、ほうれん草、じゃがいもの順に重ね、最後に絞った生地をすべて流す。
④粉チーズ、こしょうをふり、170℃のオーブンで50分焼いて完成。



【大根】

大根の葉は、ざく切りにしてごま油で炒め、しょうゆといりでまで和えるとごはんのお供にぴったり。

大根の梅和え

- (2人分)
- 大根 100g 千切り
 - きゅうり 1/2本 千切り
 - 梅肉小さじ1、酢小さじ1/2、サラダ油小さじ1/2、しょうゆ少々
 - 和えたらさっぱりサラダ。

具だくさんポトフ

- (2人分)
- 大根 100g
 - じゃがいも 1個
 - にんじん 1/3個
 - 玉ねぎ 1/4個
 - キャベツ 1枚
 - ウインナー 2本
 - 水 350ml
 - コンソメ 2g
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
- 小鍋に、一口大に切った野菜とウインナー、水を入れ、調味料を加えて煮れば、野菜のうま味たっぷりのポトフに。

1/3本
¥350g

まるごと全部食べたい人へ...

里芋菜まるごとおいしく食べよう！

和風ロールキャベツ

- (2人分)
- キャベツ 大きめ葉4枚
 - ひき肉 80g
 - しいたけ(小) 1個みじん切り
 - 玉ねぎ 1/4個みじん切り
 - 水溶き片栗粉 少々
 - パン粉 5g
 - 片栗粉 小さじ1/2
 - 塩・こしょう 少々

キャベツの葉をさつと茹でて柔らかくする。
●をまぜ合わせて液型にし、キャベツで巻いてよじで固める。
小鍋に入れ、かぶる程度に水を加える。
コンソメ4g、みりん小さじ1/3、しょうゆ大さじ1を加えて煮込み、肉に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

コールスロー

- (2人分)
- キャベツ 100g みじん切り
 - ローズマリー 2枚 千切り
 - きゅうり 1/2本 千切り
 - マヨネーズ大さじ1/2、酢小さじ1、塩ひとつまみ、こしょう少々
- 野菜を和えらるお手軽サラダ。塩布とごま油を加えて軽くもむ。キャベツに塩が馴染んだら完成。キャベツの水をしっかりと切っておくのがポイント。

がんもどきのおろし煮

- (2人分)
- 大根 100g おろす
 - かんもどき小 4個
 - しょうゆ：砂糖：みりん：酒 = 3：1：1：1 で煮る

ツナと大根の煮物

- (2人分)
- 大根 150〜200g
 - にんじん 100g
 - ツナフレーク 50g程度(1缶)

大根の皮のさんぴら

- (2人分)
- 大根の皮 50g
 - にんじん 50g
 - いりごま 適量
 - 砂糖 小さじ1
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1

フライパンにごま油をしき、千切りにした大根の皮とにんじんを炒め、油が回ったら調味料を加えて味を付ける。最後にごまをまぶして完成。

【キャベツ】



1/3本
¥350g

キャベツと豚肉の重ね蒸し

フライパンにキャベツとうす切り豚肉を交互に重ね、塩をふり、水を少し加える。ふたをして弱火にかけ、蒸し煮にする。豚肉に火が通ったら完成。ポン酢などで食べる。

塩昆布和え

洗って一口大に切ったキャベツをビニール袋に入れ、塩昆布とごま油を加えて軽くもむ。キャベツに塩が馴染んだら完成。キャベツの水をしっかりと切っておくのがポイント。