

食の体験



1. 食の知識
2. 食を選択する力を身につける



健康の増進と  
豊かな人間性を育む

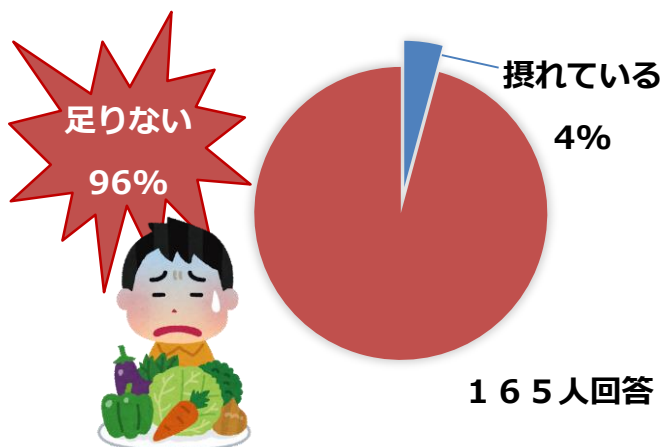


2024年 春号

## 野菜をとれていますか？

おやべ元気フェスティバル2023 (R5.10.7) で「ベジチェック」を使用して野菜摂取量を測定した結果、**野菜が350g以上摂れている人は4%**でした。

### ベジチェックの測定結果



野菜は、**ビタミンやミネラル・食物繊維**を多く含んでいます。  
多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。  
**野菜の1日の目標摂取量は350g**です。毎食120g摂ることを目標にしましょう。  
**両手いっぱい**の生野菜が約120gです。  
茹でたり、煮たり、炒めたり、加熱すれば「かさ」が減るので、片手に1杯で約120gです。



## 野菜をたくさんとるコツ

- ☑ **加熱してかさ（ボリューム）を減らす**

生野菜だけでとろうとすると、かさが多く食べにくいので、蒸す・ゆでる・炒めるなど、加熱するとかさが減るため、一度にたくさん食べることができます。



- ☑ **おかずやスープを作り置きしておく**

お浸しや和え物、炒め物などの野菜を使ったおかずや、具たくさんスープを作り置きしておく、食べたいときにすぐに食べられて便利です。



- ☑ **外食では、野菜の小鉢を追加する**

外食で丼物や麺類を単品で食べることの多い人は、野菜の小鉢の追加や定食を選択するようにしましょう。コンビニ食のときも、サラダや野菜の総菜を一品加えましょう。





## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に料理教室等を開催し、地域においてバランスのとれた食生活に関する知識を普及するボランティアです。

2024年 春号

## ヘルスマイトのおすすめメニュー

### ごろごろ野菜の揚げない酢鶏

野菜たっぷりで彩りあざやか

材料 4人分

鶏もも肉(皮なし)・320g  
たまねぎ・1.5個(260g)  
にんじん・3/4本(110g)  
ピーマン・2.5個  
サラダ油・大さじ1

A 片栗粉・・・大さじ1と1/3  
酒・・・小さじ2  
塩・・・小さじ1/5(ひとつまみ)  
B ケチャップ・・・大さじ1と1/3  
酢・・・大さじ1と1/3  
しょうゆ・・・小さじ2  
砂糖・・・小さじ2  
片栗粉・・・小さじ1と1/3  
鶏がらスープの素・2g



【作り方】

1人分 エネルギー 204 kcal

- たまねぎ、にんじんの皮をむく。たまねぎは2cm幅に、にんじんとピーマンは一口大に切る。
- にんじんは耐熱容器に入れ、大さじ1の水(分量外)を加え、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 鶏肉は一口大に切り、ポリ袋に入れる。Aを加え、よく揉みこんで下味をつける。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を並べて焼き色がつくまで両面を焼く。焼き色がついたら一度取り出す。Bはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ④のフライパンをそのまま中火で熱し、たまねぎ、にんじん、ピーマンをしんなりするまで炒める。
- 鶏肉を戻し入れて炒め合わせ、Bを加える。全体にとろみがつくまで炒める。

### 小松菜とれんこんのごまみそ和え

電子レンジで簡単調理

材料 4人分

小松菜・・・1束  
れんこん・・・130g  
しいたけ・・・2枚  
しめじ・・・1/2パック

A 白ごま・・・小さじ2  
みそ・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ1  
砂糖・・・小さじ1と1/3



【作り方】

1人分 エネルギー 54 kcal

- 小松菜は2cm幅に、れんこんは皮をむいて5mm幅の半月切り、しいたけは石づきを除き薄切りにし、しめじは石づきを除いて手でほぐす。
- 耐熱容器にれんこん、しいたけ、しめじを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②に小松菜を加え、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)でさらに3分加熱し、そのまま冷水中で冷やしてザルで水気をとる。
- 混ぜ合わせたAを加えてよく和える。