

野菜を食べよう！

めざそう

1日350グラム

なぜ野菜を食べる必要があるの？

野菜の摂取は体重コントロールや高血圧等の循環器疾患、2型糖尿病の予防に効果があると言われています。

1日350g以上の野菜を食べることで、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待できます。この量を目標に、毎日野菜を食べましょう。

※参考：厚生労働省「健康日本21（第3次）」

野菜を1日350g以上食べるには？

小鉢（1皿約70g）の野菜料理を5皿分食べると、おおよそ350gです。

一度に食べることは難しいので、朝・昼・夕の食事で野菜料理を取り入れると、無理なく食べることができます。まずはいつもの食事にプラス1皿から始めてみましょう。

<小鉢1皿の例>



ほうれん草のおひたし



具たくさん味噌汁



筑前煮



野菜サラダ



ひじきの煮物



和え物



野菜炒め



きゅうりとわかめの酢の物

川越市ホームページでは
「お手軽野菜レシピ」を
紹介しています。



川越市マスコットキャラクター ときも

1日、野菜350グラム（小鉢5皿分）めざして、
野菜を食べましょう！

様々な調理法で **お や さ い** をおいしく食べましょう！

お 温野菜でも

- 蒸し野菜
- おひたし 等

や 焼いても

- 焼き野菜
- オープン焼き 等

さ サラダでも

- 生野菜サラダ 等

い 炒めても

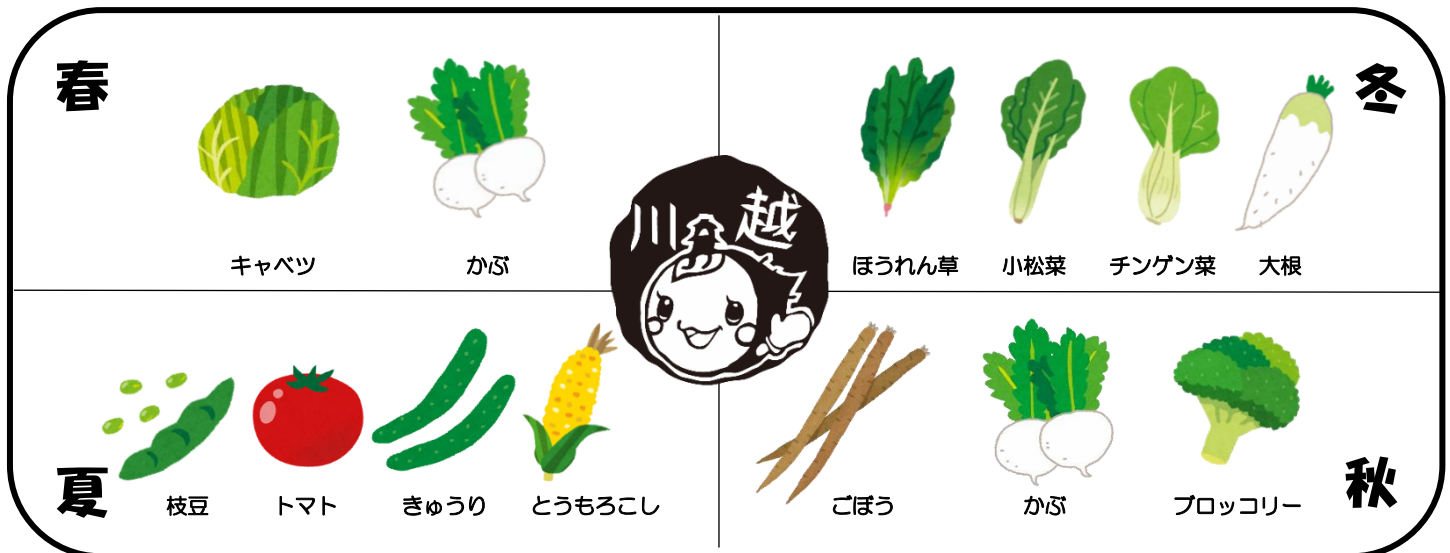
- 野菜炒め 等



量をたくさん食べられない方は、加熱するとかさが減って食べやすくなります

地元・川越でとれる旬の野菜を味わいましょう！

川越市は農業が盛んで、下記のような野菜が作られています。地元でとれた旬の野菜は、新鮮で栄養価が高く、作った人の顔が見えるので安心して食べることができます。旬の野菜で季節の味を楽しみましょう！



でも忙しくて野菜を食べられない...

手軽に野菜を食べるワンポイント

●冷凍野菜やカット野菜を利用

*冷凍ミックスベジタブル
→オムレツやスープの具に

*冷凍ほうれん草
→ソテーやみそ汁の具に

*カット野菜
→サラダ用や野菜炒め用など用途別に販売されています。
洗ったり、切ったりする手間がなく便利！



●作りおきで+1品

*煮物

(筑前煮・かぼちゃ煮・きんぴらごぼうなど)

*ゆで野菜

(ほうれん草・ブロッコリーなど)

*野菜たっぷりスープ

(ミネストローネ・ポトフなど)

時間のある時に多めに作って冷蔵庫や冷凍庫で保管しておくとう便利！
※数日で食べきりましょう。

アレンジでおいしく食べきり♪

リメイクメニュー

例えば…きんぴらごぼうをアレンジ



刻んでご飯に混ぜて
混ぜご飯に



マヨネーズで和えて
ごぼうサラダに