

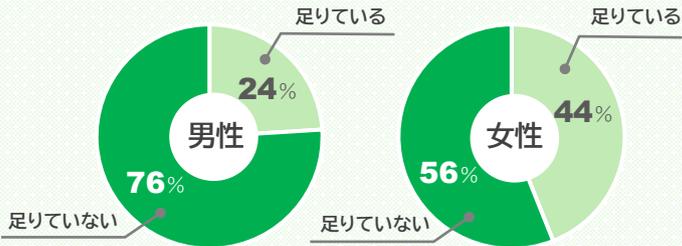
8 3 1

8月31日は **やさい** の日!

## 野菜摂取量、足りていますか？

### 川上村の野菜摂取の状況

ヘルススクリーニング時の野菜摂取量測定結果



point

1日の野菜摂取目標量350g以上を摂れていない人の割合は、男性 **76%**、女性 **56%**です。

### 野菜の栄養と健康効果

#### 血圧を下げる

→カリウム

・ほうれん草 ・ナス ・白菜 など



#### 腸内環境を整える

→食物繊維

・ごぼう ・オクラ ・ブロッコリー など



#### 骨を丈夫に

→カルシウム

・切り干し大根 ・水菜  
・モロヘイヤ ・小松菜 など



#### 筋肉強化

→たんぱく質

・ブロッコリー ・枝豆  
・豆苗 ・空豆 など



#### 疲労回復、美肌効果、 認知症・動脈硬化予防

→ビタミン

・トマト・小松菜 など色の濃い野菜



✓ 1日350g (約5皿分) の野菜を摂取すると、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病予防となる栄養素をしっかり摂ることができます

### 野菜を上手に食べるポイントは？

- ▶ 毎食野菜を食べる
- ▶ 加熱調理(炒め物・煮物・汁物)でカサを減らす
- ▶ カット野菜や冷凍野菜を活用する
- ▶ 1度に作る量を増やし、次の日も食べたり、冷凍して後日食べる
- ▶ 食事の最初に野菜を食べて(さきベジ)、食べ過ぎの予防に
- ▶ 大きめに切ったり歯ごたえを残して調理し、よく噛み虫歯予防や脳の活性化に

裏面に  
おすすめレシピ



## おすすめ！かんたんレシピ

### レタスのスタミナサラダ



#### 【材料】(4人分)

- ・レタス 1玉
- ・にんにく 3片
- ・サラダ油 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・醤油 大さじ3

#### 【作り方】

- ①レタスは水洗いし、手でちぎり、お皿に盛る。  
にんにくを薄く切る。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、  
にんにくがこんがり色付いたら弱火にして  
みりんと醤油を加えてサッと煮立てる。
- ③お皿に盛ったレタスに②を熱いうちに回し  
かける。

### ブロッコリーの中華和え

#### 【材料】(4人分)

- ・ブロッコリー 1玉
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ・かんたん酢 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・いりごま 大さじ1

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーを茹でたり電子レンジ  
等で加熱し、粗熱をとる
- ②ボウルに調味料とブロッコリーを  
入れて混ぜ合わせる



### 白菜と豚肉のオイスター炒め



#### 【材料】(2人分)

- ・白菜 300g
- ・牛こま肉 150g
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・にんにくみじん切り 小2かけ

#### [下味]

- 塩 少々
- 酒、片栗粉 各大さじ1/2

#### [オイスターだれ]

- オイスターソース 大さじ1
- 砂糖、片栗粉 各小さじ1/2
- 醤油 小さじ2
- こしょう 少々

#### 【作り方】

- ①フライパンに牛こま肉、[下味]を加えて揉みこむ。
- ②白菜は長さ5cmに切ってから繊維に沿って幅1cmに切る。パプリカも縦に幅1cmに切る。
- ③①のフライパンに火をつけて、8割ほど火が通るまで炒める。
- ④にんにく、白菜、赤パプリカを加えて2~3分炒め、[オイスターだれ]を加えて炒め合わせる。