

“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

1日350gの野菜を食べましょう！



厚生労働省が推進する「健康日本21」の目標のひとつに、「野菜は1日350g以上食べましょう」という項目があります。また、市が策定している『第2次あま市健康づくり計画』の中でも、同じ数値を目標としています。

350gというのは、生の野菜を両手いっぱいに乗せて3杯分、加熱後の野菜なら片手3杯分です。毎食、両手1杯分(120g)の野菜を食べることができるといいですね。

野菜は加熱すると分量に！

生野菜はかさ張りますが、特にほうれん草や小松菜など葉菜類は加熱すると「かさ」が減り、たくさん食べることが可能です。茹でてでもいいですが、野菜を洗った後、水を切らずに電子レンジで数分加熱すると、手間なくスピーディーに熱が通ります。

野菜をたくさん食べる方法として、いつも作っているみそ汁に色々な野菜を入れて、具たくさん汁にすることもおすすめです。ご自分が食べやすいようにアレンジをして、1日350gを目指しましょう。

あま市食生活改善推進員「しょっかいさん」レシピ！ 120gたっぷり野菜の食べるみそ汁 4人分

だいこん	140g
にんじん	80g
ごぼう	120g
さといも	80g
小松菜	80g
細ねぎ	20g
豚バラ肉	40g



みそ	大さじ2
水	720ml
かつおぶし	15g
昆布	5×10cm 1枚

1日の野菜目標量
350gの1/3がとれるよ！



<作り方>

- ① だいこん、にんじんは皮をむき、5mmの厚さのいちょう切りにする。ごぼうは流水を当てながらたわしで泥を落とし、皮をむかずにななめ切りにする。さといもは流水に当てながらたわしで泥を落とし、天地を切り落とした後、皮をむき半月切りにする。小松菜は根元を切り、ざく切りにする。ほそねぎはみじん切りにする。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② かつお昆布だしが入った鍋にだいこん、にんじん、ごぼう、さといもを入れ火にかける。柔らかくなったら、豚バラ肉、小松菜をいれ、アクをとる。
- ③ 火が通ったら、みそを溶きいれ、沸騰させないように煮る。
- ④ 器に入れ、細ねぎを散らしたら完成。

ごぼうは多めでも
美味しいよ



問合せ 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461
七宝保健センター ☎441・5665
美和保健センター ☎443・3838