

8月31日は「野菜の日」!!

1983（昭和58）年に食料品流通改善協会など9団体が、消費者に対し「もっと野菜について知って、食べてもらいたい！」との思いから制定されたものです。

野菜を食べるメリットを振り返り、食卓に彩りの良い夏野菜を並べてみませんか。



肥満予防

野菜自体が低エネルギー食材です。また、よく噛む必要があるため満腹感を得やすく、食事の始めに食べればご飯の食べ過ぎを防げます。

こんなにすごい！野菜のちから

病気の予防

β -カロテンやリコピン（トマトの赤色成分）、ビタミンCなどが持つ抗酸化作用が、動脈硬化やがんの原因となる活性酸素の発生を防ぎます。



便秘予防

野菜に含まれる食物繊維は、腸内で水分を吸収して膨らみ便を柔らかく、出しやすくしてくれます。また、腸内で発酵・分解され腸内環境を整えてくれます。

夏バテに負けない！熱中症対策にも！

熱中症対策には水分補給が大切です。野菜は水分を90%以上含むものが多く、野菜からも水分を補給できます。また、汗と一緒に失われるミネラルを豊富に含んでいるほか、身体を冷やしてくれる効果もあります。旬の食材を味わいながら、夏を乗り切る身体作りに努めましょう。

毎月19日は食育の日 ～家族で生活習慣を点検してみよう～



野菜をおいしく食べるヒント



～簡単なレシピで食卓にプラス1品野菜の料理を並べましょう！～

かぼちゃのピザ風

材 料（4人分）

かぼちゃ……450g
たまねぎ……70g
ピーマン……40g
ハム………2枚

エネルギー200kcal、塩分 1.0g

★ [水……………大さじ2
塩・こしょう……少々
ケチャップ……大さじ2
ピザ用チーズ……50g
オリーブ油……小さじ2

作 り 方

- ① かぼちゃは厚さ1cm、長さ5～6cm位に切る。
- ② たまねぎは洗って皮を剥き、薄切りにする。ピーマンは斜め細切り、ハムは短冊切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①を並べて★をふる。ふたをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ④ 火を止めてケチャップを塗り、②とチーズを散らし、ふたをして更に弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り付けて出来上がり。



加熱したかぼちゃを潰して丸めてからピザ風にしてもOK。お子さんも一緒に作業できます。

ズッキーニと高野豆腐のみそ汁

材 料（4人分）

ズッキーニ……200g
高野豆腐……10g
だし汁………3カップ

エネルギー71kcal、塩分 1.3g

みそ……………大さじ2
白練りごま……大さじ1
白いりごま……適量

作 り 方

- ① ズッキーニは8mm位の厚さの半月切りにする。
- ② 高野豆腐は袋の表示に従って水で戻し、水気を絞る。1cm角に切っておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れてひと煮立ちしたら、①と②を加えて3分煮る。
- ④ みそと練りごまを溶き入れたら再度ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛り、白ごまを振ったら出来上がり。

ズッキーニはくせがなく、なすに似た食感で、和食にも合います。高野豆腐の代わりに油揚げやみょうがを入れてもGOOD。



町のホームページに食育情報を掲載しています！



◎問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945