

## 野菜を美味しく食べるヒント 第1号

宮城県では、生活習慣病予防のための目標とされる野菜摂取量(1日350g)を下回っており、特に20~40歳代において不足している傾向が強い(平成22年県民健康・栄養調査)状況です。ご家庭で取り入れやすく、お弁当の一品にもなるような野菜料理を提案します。旬の野菜を家族みんなでおいしく味わってみませんか。今後定期的に発行させていただきますので、参考にして下さい。

### 野菜は1日5皿(350g)食べましょう(子どもは大人の2/3程度を目安に)

野菜をたくさん食べると、

便が出やすくなる(便秘予防・改善)

風邪をひきにくくなる(免疫力UP!)

肌がきれいになる(美肌効果)

よく噛んで食べられる(口腔機能維持・肥満予防)

体の調子を調える(高血圧予防・改善、血糖値の急上昇予防、コレステロール吸収抑制など)

・・・生活習慣病の予防となる様々な効果が期待される食材です!



# パプリカの 塩きんぴら



苦みがなく彩りのよいパプリカは、野菜が苦手なお子さんでも、比較的食べやすい食材です。

## 作り方

パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を除いて縦の細切りにする。(長さは半分にしてもOK)  
フライパンにごま油を熱し、を中火で炒める。(調味料は混ぜ合わせておく。)  
全体が軽くしんなりしてきたら、調味料を加えて味を絡める。  
水分が少なくなったら、仕上げに白ごまを散らし火を止める。

## 材料(3~4人分)

- ・パプリカ……黄・赤 各1個  
(正味約250g)
- ・ごま油……………12g(大さじ1)
- ・みりん……………18g(大さじ1)
- ・料理酒………15g(大さじ1)
- ・塩 2g(小さじ1/3)
- ・白ごま 3g(小さじ1)

好みで、おろしにんにくや鷹の爪を加えて炒めてもおいしいです。夏にはピーマンも加えて彩り良く仕上げるのもよいでしょう。



4分の1量で  
エネルギー量は62Kcal  
塩分は0.6gです。