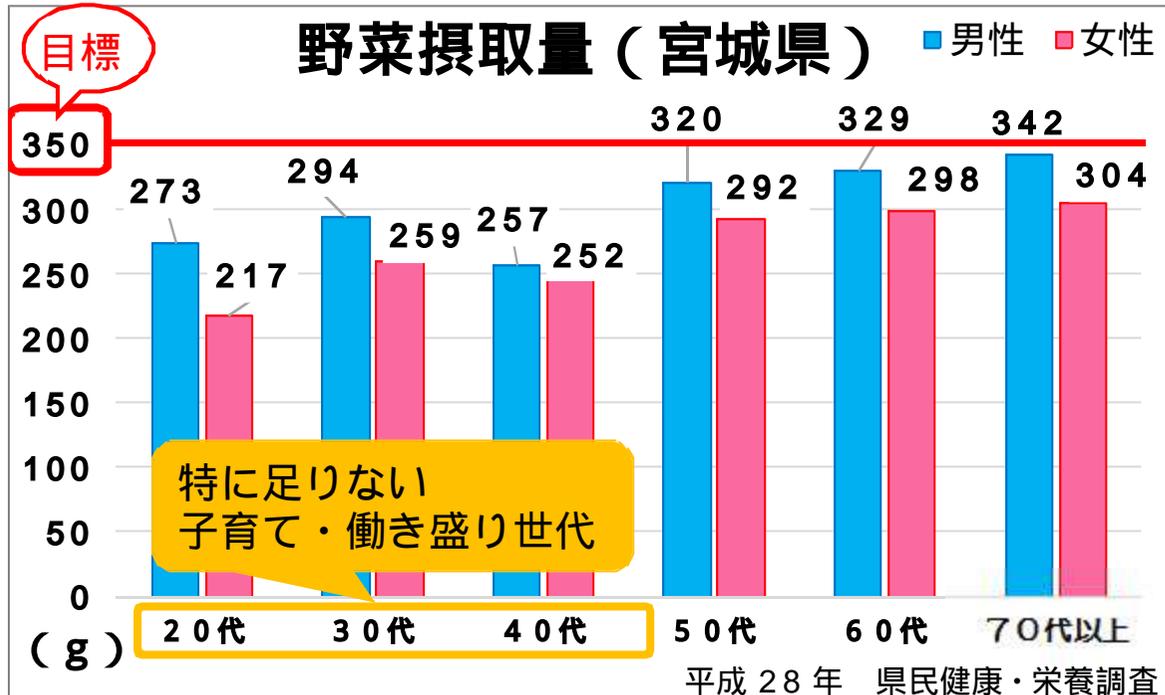


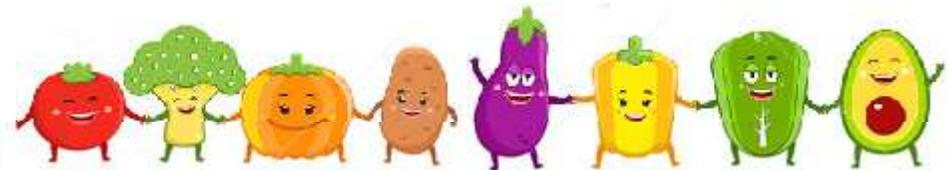
野菜を食べましょう！ベジプラス100



生活習慣病予防の観点から、野菜の目標摂取量は1日350g以上とされています。

宮城県では特に20代～40代の野菜摂取量が少なく、およそ100g不足している状況です。

H30.8 宮城県健康かわら版より



ゴミは外～！ビタミンは内～！

食物繊維は、よく噛んで食べることを促したり、腸の中の汚れを絡めとって体外へ排出するのを助けてくれたりします。また繊維がよく絡むことで、吸収に時間がかかり血糖やコレステロールの上昇を緩やかにします。

野菜に多く含まれるビタミンは代謝アップや免疫アップに欠かせません。

食べて実感野菜の効果

よく噛んで、
食べ過ぎ予防、
スリムな体

繊維たち、
ゴミを集めて、
体外へ

ビタミンで、
免疫アップ、
風邪知らず

**普段の食事に野菜をプラスして、
350gを目指しましょう！**

毎月19日は食育の日 ～旬の食材を味わいましょう～



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！～

油揚げの根菜シャキシャキ包み焼き

材 料 (4 人 分)		エ ネ ル ギ ー 119kcal、 塩 分 0.5 g	
油揚げ	4 枚	冷凍コーン	60 g
れんこん	100 g	和風だしの素	小さじ 1/2
まいたけ	60 g	塩	少々
たまねぎ	80 g	黒こしょう	少々

作 り 方

油揚げは麺棒などで伸ばして、半分に切る。袋状に開いておく。れんこん、たまねぎは洗って皮を剥き、粗みじんに切る。まいたけは食べやすい大きさに裂いておく。

とコーンを耐熱容器に入れて電子レンジで 2 分加熱する。余分な水分は捨てて、 の調味料を入れてよく和える。開いていた に味付けした を入れ、爪楊枝で油揚げの口を閉じる。フライパンに を並べて中火で表面がカリッとするまで焼いて出来上がり。

長芋の甘辛焼き

材 料 (4 人 分)		エ ネ ル ギ ー 86kcal、 塩 分 0.7 g	
長芋	200 g	しょうゆ	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1	みりん	大さじ 1
小ねぎ	適宜	酒	大さじ 1
油	大さじ 1		

作 り 方

長芋は皮を剥いて拍子木切りにする。小ねぎは小口切りにする。袋に片栗粉と長芋を入れ、空気を入れて袋の口をしっかり持って振りながら粉をまぶす。フライパンに油を広げ、表面に焼き色が付くようにを転がしながら焼く。 に焼き色が付いたら火を弱め、 の調味料を加え絡ませる。皿に長芋を盛り付け、最後に小ねぎを散らしたら出来上がり。



旬のまいたけの香りが食欲を誘います。ミックスベジタブルを使えば野菜を切る作業は省けます。

大人用には七味唐辛子をふってアレンジを！



町のホームページに食育情報を掲載しています！



軽く焼き色が付くまで加熱するとシャキシャキに、加熱時間を長くすればホクホクの食感になります。



問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945