

# 栄養講習会

## 野菜を食べて 美しい肌を手に入れよう

管理栄養士が、肌の調子を整える働きのある野菜の必要量と上手な摂り方についてお話し、簡単に作れる野菜メニューの調理実演をしました。

日時	会場	定員	費用
令和7年 1月22日(水) 午後2時～3時30分	にこわ新小岩 調理室	16名	無料



当日は「レンチン人参サラダ」(写真右下)のデモンストレーションと試食をしました。人参の千切りはピーラーを使うととっても簡単です。(写真右上)

### 参加した方の感想

- ・野菜の1日に必要な量は70gの小鉢5つ分だとわかった。
- ・野菜をとることの重要性に気付いた。
- ・いつも使っている食材の人参でしたが煮物系になり、サラダには使わないので明日の朝食のサラダに使ってみます。
- ・大変勉強になりました。ありがとうございました。今後の栄養講習会にぜひ参加したいです

## 令和6年度栄養講習会

# 野菜を食べて 美しい肌を手に入れよう



葛飾区健康部  
健康推進課・保健センター



## 本日のスケジュール

- 野菜を食べて美しい肌を手に入れよう(お話)  
2:00~2:30
- おいしくて簡単野菜メニューのデモンストレーション・試食  
2:30 ~3:00
- まとめ・質疑応答・アンケート記入  
3:00~3:30

## 野菜を食べてビタミンチャージ・健やかな肌に

野菜には皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれるビタミン類が含まれています。また便通や、体の調子を整える働きがあります。

### 皮膚に関連する代表的なビタミンと働き

#### ● ビタミンA (カロテン)

主な働き：夜間の視力の維持を助ける  
皮膚や粘膜の健康維持を助ける

ビタミンAを含む食品

人参・パセリ・パプリカ・かぼちゃ・青菜全般



#### ● ビタミンC

主な働き：皮膚や粘膜の健康維持を助ける  
抗酸化作用

ビタミンCを含む食品

ブロッコリー・かぼちゃ・トマト

ジャガイモ・柑橘類・キウイフルーツ・ピーマン



#### ● ビタミンE

主な働き：夜間の視力の維持を助ける  
皮膚や粘膜の健康維持を助ける

ビタミンEを含む食品

ナッツ類・かぼちゃ・大根(葉) アボカド・キャベツ



## 令和4年食育月間ポスター

# 6月は食育月間～毎月19日は食育の日～ やさいをたべよう！



### 野菜を食べるメリット

野菜に豊富に含まれる栄養素にはいいことがたくさん！

#### ★ビタミン

体の調子を整えます。自分の体ではほとんど作れないので、食事からの摂取が必要です。

#### ★ミネラル（カリウム）

余分な食塩を体の外に排泄する手助けをします。食塩のとりすぎを調節します。

#### ★食物繊維

食後の血糖値の上昇を抑えたり、腸内環境を整えます。

### 目指せ！1日350g

生活習慣病の予防のために1日に350gの野菜をとることが推奨されています。

野菜料理一皿（約70g）を1つ分として、1日に5皿を目安に3度の食事に分けて食べましょう。

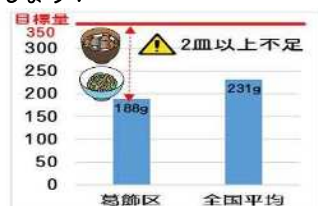


葛飾区HPでは野菜の上手なとり方や、簡単なレシピなども紹介しています。

### 葛飾区民は2皿以上不足？

20歳代・30歳代を対象とした食事に関する調査では、野菜の平均摂取量は全国平均よりも少なく、目標量にはあと2皿以上野菜が足りていません。

→まずはあと2皿追加して食べましょう！



調査対象：20歳代30歳代健康診査受診者から抽出した約400名  
調査時期：令和2年10月

問い合わせ先 葛飾区健康部（保健所）健康推進課 03-3602-1268



## 70グラムってどのくらい？



## 季節の野菜を上手に食卓に取り入れ おいしい食卓にしませんか。

旬の野菜は、ビタミンやミネラルが豊富です。  
例えば、冬のほうれん草は夏のものに比べ、ビタミンCは3倍含まれます。

- ブロッコリー
  - カリフラワー
- まとめてゆでてサラダに  
さっと炒めて付け合わせに



- ごぼう
  - 大根
  - 人参
  - れんこん
- 煮物やきんぴらにして  
常備菜として冷蔵庫に  
ストック



- かぶ
  - 水菜
- 生でサラダやマリネに、  
スープに入れてもおいしい

- 小松菜
  - ほうれん草
  - 春菊
- まとめてゆでておいて  
みそ汁の具材・  
和え物にも



- 白菜
  - ねぎ
- スープや鍋、炒め物にたっ  
ぷり入れて！



- 三つ葉
- 豊かな香りは汁物のアクセントに  
さっとゆでて和え物にもおすすめ



●次は、  
おいしくて簡単な野菜料理の  
デモンストレーションと試食です。

● **レンチン人参サラダ**

お手元のレシピをご覧ください



# レンチン人参サラダ

## レシピのポイント

キャロットラペとも言われ、おろし器やスライサーでせん切りにした人参をドレッシングで和えるフランスの家庭料理。今回は塩もみせず、人参を電子レンジにかけることで短時間で仕上げます。レンチンした後、しっかり水気を切ることがポイント。ツナ缶、ちくわとあえたり、玉ねぎ、ゆでもやしなど他の野菜と合わせてもおいしいです。



材料	1人分	2人分	
人参	75g	1本(150g)	
ハム(薄切り)	1枚	2枚(20g)	
A	サラダ油	大さじ1/2	大さじ1
	酢	小さじ1/2	小さじ1
	砂糖	1つまみ	2つまみ
	塩	少々	1つまみ
	こしょう	少々	少々
パセリ	少々	少々	

調理時間 15分  
費用目安 100円前後

栄養価 エネルギー 106キロカロリー たんぱく質 2.4g 脂質 7.6g 炭水化物 8.3g 食塩相当量 0.6g

## 作り方 1



人参は皮をむき、6~7cm長さのせん切りにする。

## 2



耐熱ボウルに1を入れ、水大さじ1を加えてラップをかける。

## 3



電子レンジ600wで3分間加熱する。

## 4



ザルで水気をしっかりきる。

## 5



ハムはせん切りにする。

## 6



Aのドレッシングの調味料をよく混ぜる。

## 7



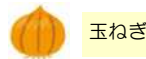
パセリは、洗って水気をきり、みじん切りにする。

## 8



人参、ハムをドレッシングであえてお皿に盛り付け、パセリをちらして出来上がり。

★ 玉ねぎのスライスやナッツ、リンゴを入れてアレンジもできます。



玉ねぎ



ナッツ



リンゴ