



もっと野菜を食べよう

野菜を食べることは、体調を整えるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。

毎日の食事に欠かさず取り入れるコツやおいしいレシピと料理をしてみた方の感想をご紹介します。おうちでぜひ作ってみてください。

やさいから食べよう！
1日350gを目標に



葛飾区健康部
健康づくり課・保健センター

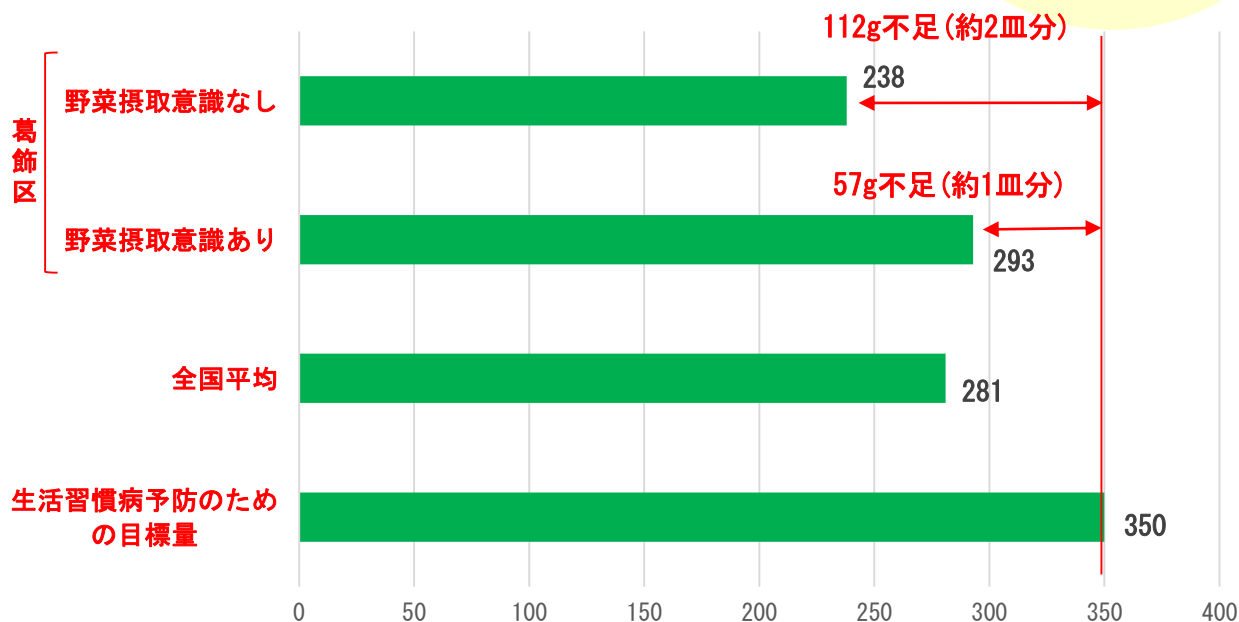


気を付けていても野菜不足？

葛飾区の健診を受けた方へのアンケート調査結果では、野菜の摂取量が必要な量(350g)と比べると不足しています。野菜をとるように気を付けている人も足りていない状況ですので、さらに、1皿足す工夫が必要です。



野菜摂取の意識有無と摂取量 (g)



令和3年 糖尿病重症化予防事業 食習慣調査結果より

プラスしてみよう！もう一皿！



冷やしトマト



野菜炒め

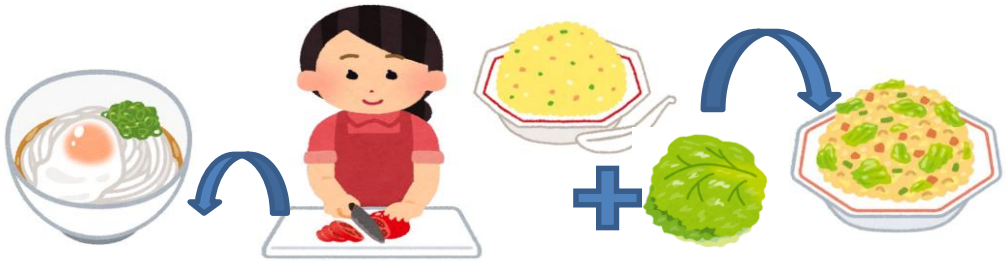


きゅうりの酢の物

野菜を上手にとる3つのコツ

1. 主食・主菜・副菜を兼ねたメニューにする。

冷やしうどんにトマトを切って入れたり、チャーハンにレタスをちぎって入れるなど



※5ページの「石焼ビビンバ風チャーハン」は、主食のごはんと主菜の卵の魚と野菜80gが一緒にとれます。

2. 副菜を多めに作る。野菜をまとめてゆでて保存しておく。

カット野菜・冷凍野菜も使うと便利



ピクルスや煮物は多めに



下処理はまとめて行い
冷凍する



市販の冷凍野菜
も上手に使う

※もやしや千切りした人参は、そのまま冷凍しておけば、次の料理に使えます。(5ページ右下)

3. 季節の野菜を積極的に取り入れる。

旬の野菜は価格が安い上、おいしく食卓を豊かに彩ります。



さんま缶詰で石焼ビビンバ風チャーハン

★★このレシピのポイント★★

具たくさん野菜が食べられるチャーハンです。さんまの蒲焼き缶詰は加熱調味済みなので、短時間で作れます。利用して残った野菜は生の状態で冷凍できます。下処理済みの野菜は忙しいときに便利に利用できます。



調理時間 20分
費用目安 200円前後

材料	1人分	4人分
白飯	180g	720g
さんまかば焼き缶詰	1/2缶	2缶
焼肉のたれ	大さじ1/4	大さじ1
冷凍ほうれんそう	25g	100g
にんじん	25g	100g
もやし	30g	120g
A 顆粒コンソメ	小さじ1/4	小さじ1
ごま油	大さじ1/4	大さじ1
B 卵	1個	4個
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1
刻み海苔	2つまみ	適量

栄養成分表示 (1人分) エネルギー 575キロカロリー たんぱく質 21.4g 脂質 18.5g 炭水化物 77.6g 食塩相当量 1.8g

作り方 1



平皿に冷凍ほうれんそう、もやし、にんじんを千切りにして入れラップをかけて500Wレンジで5分加熱する※

2



火傷に注意してラップを外し、水分をキッチンペーパーで吸い取り、A調味料で和えてナムルを作る

3



火にかける前にさんま缶詰と焼肉のたれをフライパンに入れる

4



火にかけないまま、木べらでさんまを小さくほぐす

5



フライパンに白飯を加え、火にかけほぐしながら中火で炒めていく

6



2のナムルを加え、味がなじむまで炒め、こんがりしたら火を止める

7



別のフライパンに油をいれ熱して、卵を割り入れ好みの固さになるまで焼く

8



6のチャーハンを盛り、刻み海苔、7をのせて出来上がり。お好みでこしょうをかけて

9



残ったもやし、千切りにんじんは生の状態で冷凍できます。ポリ袋に空気を入れて冷凍すると後で塊を崩す事ができて利用しやすいです。衛生面考慮し早めに利用して下さい

※レンジでの加熱時間は野菜の水分量や分量、電子レンジの性能によっても変わります。加熱時間を調節してお好みの固さにして下さい。

食育モニター※の方の お料理の写真と感想



※食育モニターは、健康な食生活の情報を区民の方に広める食育活動をするために、ボランティアとして登録いただいている方です。今回のレシピを料理した感想と写真を送信していただきましたのでご紹介します。



南水元在住 30歳代
レシピの評価 (5点満点中)
・作り方の簡単さ 5点
・おいしさ 5点
・調理時間の短さ 4点
・価格の安さ 5点
・また作りたいか 5点

感想

レンジでの調理がメインなのでとても簡単なのに野菜もたっぷり摂れて良かったです。味も甘めなので子供も食べられ、大人はキムチを追加したりしました。時短な上に家族でシェアできるのがとてもありがたかったです。

野菜は加熱すると量が減りたくさん食べることができます。このレシピで80グラムの野菜がとれます。



小菅在住 30歳代
レシピの評価 (5点満点中)
・作り方の簡単さ 4点
・おいしさ 4点
・調理時間の短さ 4点
・価格の安さ 3点
・また作りたいか 3点

感想

さんまの蒲焼缶詰が手に入りやすかった。火をつける前に缶詰を解すことで余計な洗い物や油を使わなくて良い点が気に入りました。野菜を食べるレシピにしては野菜が少ない?!と思ったが完成したら調度良かった。

いわしのかば焼きなどコンビニやスーパーで手に入る甘辛い味付けの缶詰でも代用できます。



青戸在住 60歳代
レシピの評価 (5点満点中)
・作り方の簡単さ 5点
・おいしさ 4点
・調理時間の短さ 5点
・価格の安さ 5点
・また作りたいか 4点

感想

身近な材料を使って、とても簡単に調理ができました。サンマの缶詰は骨もなく甘みがあるので、子供もきっと美味しく食べると思います。少し甘く感じましたが、野菜もたくさん摂れて美味しかったです。

魚の缶詰はカルシウムも豊富ですのでお子様だけでなく女性にもおすすめの食材です。



鎌倉在住 50歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 4点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 4点

感想

家にある材料で手早く作れるので、週末のランチにちょうど良いと思います。加熱した野菜はかなり水分が出るので、きちんと取ると美味しいナムルが出来ました。目玉焼きで栄養価も彩りもアップすると思いました。

このメニューは主食・主菜・副菜をかねているので、無理なく栄養バランスよく食べられます。



水元在住 30歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 4点
- ・また作りたいか 4点

感想

さんまの蒲焼以外の材料は家にあるものだし、作り方も簡単でよかったです。さんまの蒲焼を使うのもっと魚臭くなるかなと思ったけど、とても美味しく食べられました。

魚においては海苔と焼き肉のたれとごま油の香りでカバーして食べやすくなっています。



柴又在住 30歳代

レシピの評価 (5点満点中)

- ・作り方の簡単さ 5点
- ・おいしさ 5点
- ・調理時間の短さ 4点
- ・価格の安さ 5点
- ・また作りたいか 5点

感想

缶詰を利用しているので、とても手軽に簡単で美味しいビビンバになりました。子どもでも食べやすく、たくさん食べてくれました♪大人は隠し味にコチュジャンを使って本格的なビビンバを楽しむことができました。

チューブにんにくやしょうがなどでも味の変化が楽しめます。

新型コロナウイルス感染症予防のために

新型コロナウイルス感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。

バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。



おうちごはんをバランス良くするコツは1日3度の食事で、毎食主食・主菜・副菜を揃えることです。

主食

ご飯、パン、
麺など
炭水化物を多く
含みます。



主菜

魚、肉、卵
大豆を材料に
した料理
たんぱく質を
多く含みます。



副菜

野菜を材料に
した料理
ビタミン
ミネラルを
多く含みます。



牛乳・乳製品と果物は1日に1回程度とります。

- ・栄養素を適切に摂取するために、「食事バランスガイド」をご活用ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001930.html>

- ・おうちで学ぼう栄養情報の資料・レシピなどはこちらからご覧ください。

<http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001795/1001933.html>

