



8月31日は『やさいの日』！

1日にとりたい野菜の量は350g以上ですが、県民の1日あたりの野菜摂取量は約270g（H28 県民健康・栄養調査）です。

今回は、野菜を今よりたくさん食べる工夫をご紹介します。



野菜をたくさん食べるためのコツ

- ① 野菜料理を毎食1皿以上、1日5皿程度食べることを意識する
- ② 美味しくて安い旬の野菜を選ぶ
- ③ 加熱して“かさ”を減らす
- ④ 付け合わせの野菜を残さず食べる
- ⑤ 外食やテイクアウトは1品ものより野菜を使った定食ものを選ぶ

レンチンで簡単に♪

県内の
マルヨシセンター、コープかがわ、マルナカにおいて、
8月31日前後に『野菜たっぷりキャンペーン』
を実施します

キャンペーン内容)夏野菜レシピカードの掲示など



【簡単レシピ】 冷たい野菜スープ



★材料（2人分）

レタス	40g
ミニトマト	4個
オクラ	1本
ハム	1枚
コンソメ顆粒	小さじ1
水	240cc

野菜は余ったものなど、
ご自由にどうぞ♪

冷たい汁物は、塩味を
感じやすくなるので、
ふだんより薄味にしま
しょう。

（1人分） エネルギー：37kcal たんぱく質：2.5g 脂質：1.6g
炭水化物：3.9g 食塩相当量：0.9g

★作り方

- ①レタスは適当な大きさにちぎる。ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
オクラはガクを落として手で産毛などを取って洗い、5mmくらいの幅に切る。
ハムは半分にし5mmくらいの幅に切る。
- ②鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら弱火にし①を加えて1分程度煮る。
- ③冷ましたあと、冷蔵庫で冷やす。

【栄養情報】

ミニトマトやオクラはβカロテンを多く含み、緑黄色野菜に分類されます。野菜 350gのうち緑黄色野菜は120g以上食べましょう。

エネルギーが低く、カリウムやビタミン、食物繊維などが多い野菜を適量食べることで、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防につながります。