

明日もきつと HEALTH LIFE

第33号
2017年12月19日
香川県

皆さんは野菜を食べていますか？平成28年香川県民健康・栄養調査によると、野菜摂取量の平均値は男性282g、女性261gであり、目標の350gには男女とも達していません。そこで今回は、野菜をよりおいしく、しっかり食べるために野菜の食べ方のアイデアをご紹介します。

今月の
HEALTHY 情報

野菜をおいしく、しっかり食べよう

食べ方のポイント



●野菜の選び方

野菜を食べる時にはなるべく旬のものを選ぶようにしましょう。旬の野菜は、おいしいだけでなく栄養価が高く、比較的安く手に入れることができます。

12月、1月が旬の野菜



●たくさん野菜を食べるには…

加熱することでかさが減り、食べやすくなります。みそ汁やスープ、鍋料理は野菜に味がしみ込んで美味しくなるのでオススメです。



●外食や市販の弁当を利用する時には…

野菜の多く入っているメニューを選びましょう。野菜の少ないメニューを選んだ場合には、サラダやお浸しなどの野菜料理を追加しましょう。



●アレンジいろいろ

調理法・味付けなどを工夫することで飽きることなく食べることができます。

大根が大変身！

生	煮る	炒める、焼く
おろし 余ったら リメイク！	みぞれ煮 みぞれ鍋 ぶり大根	きんぴら
サラダ 酢の物	ふろふき大根 おでん みそ汁 余ったら リメイク！	ステーキ

●電子レンジで簡単に

- 好きな野菜を適当な大きさに切り、耐熱容器に入れ、蓋やラップをする。
- 電子レンジで加熱する。
- 好きな味付けにして食べる。

★小分けにして冷凍しておけば、野菜が足りないと思った時に簡単に食べられます！

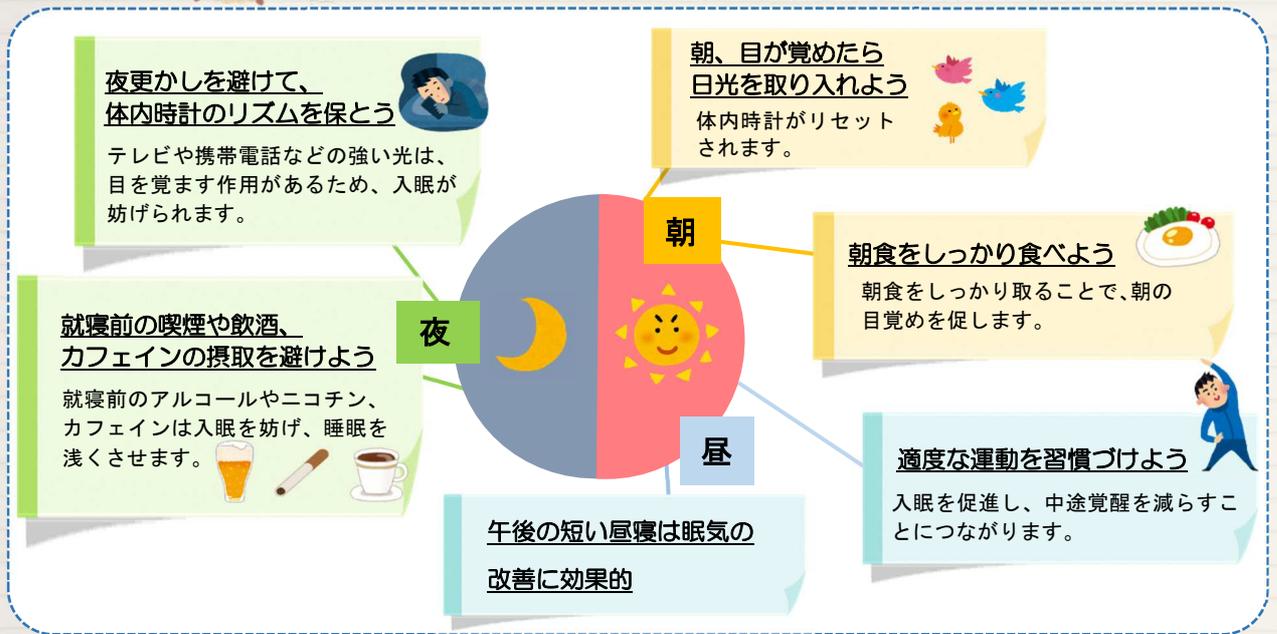
★今月のお手軽野菜料理レシピでも電子レンジを使った料理を紹介しているので参考にしてみてください！



良い睡眠で、からだもこころも健康に

睡眠不足や睡眠障害を放置すると、日中の心身の調子に支障をもたらし、不眠によるうつ病や生活習慣病、仕事上の事故などにつながる恐れがあります。私たちは人生の約3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

快眠のための生活習慣



質の高い睡眠でしっかり休養しましょう！

お手軽野菜料理レシピ

●ブロッコリーのペペロンチーノ風●

材料	2人分
ブロッコリー	1/2株
にんにく	1片
とうがらし	1本
ベーコン	2枚
オリーブ油	大さじ 1/2
塩こしょう	適量



- ①ブロッコリーは小房に分けて水で洗い、耐熱容器に入れて蓋をして電子レンジで約3分加熱する。
- ②にんにくは薄切り、とうがらしは輪切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにく、とうがらし、ベーコンを入れて炒め、にんにくに少し色がついたら、ブロッコリーを入れて混ぜ、火を止める。
- ④③をお皿に盛り、塩こしょうをかけたら完成！

★にんにくととうがらしで食欲が増します！

★ベーコンの代わりにエビやタコなどと一緒に炒めてもおいしく食べることができます。