

1日に350 g以上の野菜を食べましょう

毎日の献立にプラス一品

野菜を使った簡単レシピ

2020 Summer

長崎女子短期大学 生活創造学科 栄養士コース
食品衛生学・公衆栄養学研究室



1日に必要な野菜はどれくらい？

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日350 g以上の野菜を食べることを目標にしています。しかし、長崎県民の野菜摂取量は男女平均(成人)で256.3 gと全国的にみても少ない現状にあります(平成28年度 長崎県健康・栄養調査より)。

野菜の摂取は生活習慣病の予防にも関連すると言われており、健康な毎日を送るためには欠かせません。

食事バランスガイドでは、1日に副菜(野菜70 gを含む料理)を5~6皿食べることが推奨されています。

このリーフレットに掲載しているレシピは、副菜1皿分(野菜70 g)を取ることができる料理です。毎日の献立に1品プラスして野菜の摂取量を増やしてみませんか。

リーフレット製作者

長崎女子短期大学 生活創造学 科栄養士コース
食品衛生学・公衆栄養学研究室

佐藤成美 柴田夏実 下釜智美

野口果菜子 前田雛 松村さくら 吉田彩香里

材料 (2人分)

・レタス	3枚(90 g)	・塩	少々
・じゃがいも	1個(100 g)	・ケチャップ	小さじ2
・玉ねぎ	1/6個(30 g)	・黒こしょう	少々
・ベーコン	1枚		

作り方

1. じゃがいもと玉ねぎは薄切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。ベーコンは3 cm幅に切っておく。
2. 耐熱皿に1の具材とケチャップ、塩を層になるように重ね、一番上にレタスを重ねる。
3. ラップをかけ電子レンジ(500 W)で5分間加熱し、仕上げに黒こしょうをふる。

 MEMO 1年中栽培されるレタスは低カロリーであるというだけではなく、ビタミン類やミネラル類などの栄養素を微量ずつですがバランスよく含んでいます。季節ごとに柔らかさや味の違いを知るのも良いですね！

1 レタスとジャガイモの重ね蒸し



1人分：118 kcal 塩分 1.3 g

材料 (2人分)

・かぼちゃ	1/8個(200 g)	A	・塩	少々
・なす	1/4個(50 g)		・こしょう	少々
・ベーコン	20 g		・マヨネーズ	大さじ2
・サラダ油	4 g		・濃口醤油	小さじ2
・かつお節	2 g			

作り方

1. かぼちゃは皮をところどころそぐように剥き、2 cm角に切る。
レンジ(500 W)で3分間加熱する。
2. なすは1 cm角、ベーコンは1 cm幅に切り、フライパンで軽く炒める。
3. かぼちゃをほどよく潰し、2とかつお節、Aを和える。

✍ MEMO かぼちゃはビタミンCやビタミンE、βカロテンなどを豊富に含む、大変栄養価の高い野菜です。これらの栄養素は皮膚や粘膜を正常に保つ、免疫力を上げるなどの働きがあります。

2 かぼちゃの和風サラダ



1人分：248 kcal 塩分 1.8 g

3 モロヘイヤと夏野菜のさっぱり和え



1人分：96 kcal 塩分 1.0 g

材料 (2人分)

・モロヘイヤ	1/2袋(60 g)	A	・薄口醤油	小さじ2
・たまねぎ	1/5個(40 g)		・酢	小さじ2
・トマト	1/2個(40 g)		・砂糖	小さじ1
・オクラ	2本(20 g)		・オリーブオイル	小さじ1
			・おろしにんにく	少々

作り方

1. 鍋に湯を沸かし塩少々(分量外)を入れ、オクラを茹でて冷ます。
同じ湯でモロヘイヤもさっとゆで、水洗いして水気をしぼる。
2. モロヘイヤは細かく刻み、オクラは5 mm幅、トマトは一口大に切る。
たまねぎは薄切りにして水にさらす。
3. Aを合わせてドレッシングを作り、具材と和える。

✍ MEMO モロヘイヤは「王様の野菜」とも言われ、ビタミンやカルシウム、カリウムを豊富に含んでいます。モロヘイヤのぬめり成分は、血糖値の上昇抑制や動脈硬化の予防など、多くの働きを持っています。

材料 (2人分)

・夏みかん	1/2個(100 g)	A	・オリーブオイル	大さじ1
・レタス	4枚(100 g)		・塩、こしょう	少々
・玉ねぎ	1/4個(50 g)		・はちみつ	小さじ1
・きゅうり	1/3本(40 g)			

作り方

1. 夏みかんの皮をむいて食べやすい大きさに切りAと混ぜてしばらく置く。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
レタスは手でちぎり、きゅうりは薄い輪切りにする。
3. 1に切った野菜を加え、混ぜ合わせる。

✍ MEMO ビタミンCが豊富な夏みかん。ビタミンCには、細胞の老化を防ぐ働きがあります。また、クエン酸も含んでおり、疲労回復や高血圧の予防・改善、抗ストレス作用が期待できます。

4 夏みかんのマリネサラダ



1人分：105 kcal 塩分 1.0 g