

簡単、野菜のプラス術

野菜は加熱してカサを減らして食べよう！

野菜は、茹でる・炒めるなど、加熱してカサを減らして食べるとたっぷり量を摂ることができます。

＊汁物に入れて、たっぷりと
味噌汁、スープなどの具を野菜にすると副菜の代わりになり、摂取量アップにつながります。

＊鍋料理は野菜をたっぷり摂る おすすめ料理法！
肉や魚介のほかにも、野菜メインの鍋もおすす
めです。いろいろな種類の野菜をたくさん入れま
しょう。

常備野菜で簡単に食べよう

＊生で食べられる野菜
トマトやきゅうりなど、生で食べることができる
野菜は常に冷蔵庫に常備しておくとう便利。

＊冷凍野菜
ブロッコリー、いんげん、根菜ミックスなどの冷凍
食品は、汁物に入れたり、茹でてお浸しにしたりと、
とても手軽に使用できます。

＊海藻
カットわかめやとろろ昆布は乾物として保存ができ、
汁物や麺類に使用できます。
もずくやめかぶはそのまま食べることができるので常
備しておくとう便利。

時間があるときに、野菜をまとめて調理しておくとう便利

＊ブロッコリーやほうれん草など、多めに茹でて冷蔵保存しておく、時間がない朝などに
簡単に利用できます。（3日くらいを目安に早めに使い切りましょう。）

＊ひじきや切り干し大根などは一袋分まとめて調理し、小分けにして保存しておくとう便利。



☆普段のメニューにもっと野菜を

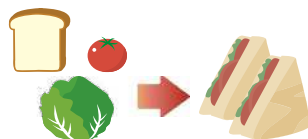
＊うどんに野菜をたっぷり！

素うどんでは野菜が不足します。
一緒に煮込んで簡単野菜たっぷりメニューに！



けんちんうどんや、五目うどんなど

＊食パンにレタスやトマトをトッピング



☆まとめて作ってアレンジ

＊にんじん・じゃがいもなどの野菜スープ (コンソメ、塩などで薄味に作る)

→カレー粉、トマトなどで味変！



＊煮物や炒め物 (薄味に作る)

→汁物にしてけんちん汁風



→卵を加えて卵とじに



野菜をたっぷり食べよう！



野菜や海藻、きのこ類に多く含まれているビタミンや食物繊維は身体の生理機能を調節して代謝を円滑にするなどの働きがあります。また、カリウムは高血圧の原因となるナトリウムの排泄を促す働きがあります。食品ごとに含まれる栄養素が違うため、多くの種類を食べましょう。

野菜の1日の目標量 野菜は1日に **350g** 以上食べましょう！

350gってどのくらい？

＊1日に小鉢5皿以上の野菜を



1食に2皿ずつ
組み合わせて
みましょう！

＊手ばかりでの1食(約120g)の目安量

生野菜の場合は両手に一盛り、
加熱野菜の場合は片手に一盛りです。



野菜は
目標量以上
「たっぷり」
食べましょう！

緑黄色野菜と淡色野菜

野菜は緑黄色野菜と淡色野菜に分けられます。緑黄色野菜は、色が濃くビタミンなどを豊富に含んでいる野菜です。1日の野菜の目標量である“350g以上”のうち、“120g以上”を緑黄色野菜から摂るようにしましょう。

緑黄色野菜



淡色野菜



バランスよく食べましょう

★野菜類だけでなく、バランスよく食べることがポイントです

【主食】ごはん・パン・めん類 + 【主菜】魚・肉・卵・大豆製品 + 【副菜】野菜・海藻・きのこ類
をそろえることをこころがけましょう



※漬物は野菜ですが、食塩が多いため、
食べる回数を減らしたり量を少量にしたり
食べ方を工夫しましょう。

野菜たっぷり春巻き

野菜摂取量(1人分) 155g



材料 (4人分)			
ツナ (オイル漬け)	2缶 (140g)		
ニラ	1把 (200g)		
キャベツ	4枚 (200g)		
えのきだけ	1袋 (100g)		
溶けるチーズ	60g		
春巻きの皮	8枚		
粗びきこしょう	少々		
小麦粉 (接着用)	小さじ2 (水同量)		
ごま油	小さじ2		
レモン	1/2個		
ミニトマト	12個		
練りからし	小さじ1		

【作り方】

1. ニラは小口切りにする。キャベツは粗みじんに切る。えのきだけは石附を切り落とし5〜6mm長さに切る。
2. ボウルに1、ツナ、溶けるチーズ、粗挽きこしょうを少々いれよく混ぜ合わせる。
3. 2を8等分して春巻きの皮に乗せて、具材を押さえるようにしっかり巻いて (空気を抜くように) 巻き終わりを水溶き小麦粉で止める。
4. フライパンにごま油を入れて、春巻き全体に油がなじむように浸けてから火をつけて両面色よく焼く。
5. レモンはくし形に切る。
6. 4を器に盛り、ミニトマト、レモン、練りからしを添える。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 262kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.3g 炭水化物 23.1g 食塩相当量 1.0g

にんじんサラダ

野菜摂取量(1人分) 50g



材料 (4人分)			
にんじん	2本 (200g)		
水	150ml		
「マーマレード」	40g		
「酢」	25ml		
炒りごま (白)	大さじ1・1/2 (9g)		

【作り方】

1. にんじんは皮をむき、ななめ薄切りの千切りにする。
2. にんじんと水をフライパンに入れ蓋をして中火で3〜4分蒸し煮にし、蓋を取り水分をとばして乾炒りし、ボウルに入れ冷ます。
3. 冷めたら混ぜ合わせたAとごまを加え和える。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 56kcal たんぱく質 0.8g 脂質 1.3g 炭水化物 11.5g 食塩相当量 0.1g

鶏とかぶのクリーム煮

野菜摂取量(1人分) 155g



材料 (4人分)			
鶏もも肉	280g		
かぶ (葉付き)	中2個		
にんじん	中1本 (160g)		
玉ねぎ	1個 (200g)		
里芋	中2個 (100g)		
サラダ油	大さじ1/2		
コンソメ顆粒	小さじ4 (10.6g)		
牛乳	1カップ		
塩・こしょう	少々		

【作り方】

1. 鶏もも肉は水気を拭き取り一口大に切る。
2. かぶは葉と根を切り落とし、皮がきれいなら皮つきでくし形に8等分に切る。葉は3cmに刻んでざっと茹でておく。
3. にんじんは皮をむき乱切りにする。玉ねぎは縦半分に切り薄切りにする。里芋は皮をむきすりおろす。
4. 鍋にサラダ油を熱して、鶏肉を炒めて取り出しその鍋に玉ねぎを加え透き通るくらい炒め、にんじんも加え炒め合わせる。鶏肉を戻し入れて、2カップの水とコンソメ顆粒を加え中火で煮て、あくが出たら取り除く。
5. 具材に火が通ったら、牛乳を加え沸騰前にすりおろした里芋を加えとろみがついたら、少し煮て塩・こしょうを振り、かぶの葉を加えて混ぜる。

栄養成分 (1人分)
エネルギー 242kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.7g 炭水化物 18.8g 食塩相当量 1.5g

私たちは 食生活改善推進団体 わかな会 です！



私たちは、相模原市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了した人で組織し、食生活を中心とした健康づくりを、地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体です。健康づくりのための食の普及や、地域の食文化を継承するために、郷土料理の普及などを行っています。

活 動 内 容

食生活を中心にした健康づくりのための教室や普及啓発を、地域の公民館などで実施しています！
例えば、「親子のクッキング教室」「野菜をたくさん使ったヘルシー料理」「郷土料理づくり (うどん・酒まんじゅう)」など、様々な取り組みをしています

「わかな会のHPができました！」

“わかな会レシピ”動画
ほか多数掲載中！



わかな会 Q&A

Q わかな会の開催する教室に参加したいときはどうしたらいいの？

A 公民館等で教室を実施するときは、主に各地域の「地域情報紙(回覧板)」や、わかな会ホームページでお知らせしています！右記の二次元コードを読み取るか、インターネットで「さがボ わかな会」と検索し、「今後の活動予定」からお申し込みください。

Q 自分もわかな会に入りたいけど、どうしたら入れるの？

A わかな会の会員として活動するためには、相模原市で実施する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、修了する必要があります。養成講座では地域での食生活改善活動に必要な、食生活の基礎知識等について学びます。受講者募集については、毎年7月頃に市の広報やホームページに掲載します。