

みなさんは、毎食野菜を食べていますか？  
 この冊子は、市民の野菜摂取量アップのため、「健康くまもと21 推進会議  
 食の安全安心・食育部会」、「子どもの食育推進ネットワーク」のメンバーの  
 方々からご提供いただいた、野菜に関する様々な情報と、メンバーいち押しの  
 野菜メニューを集めたものです。

熊本市は、全国有数の野菜の生産地です。その新鮮で美味しい野菜を、「食」  
 からの健康づくりのために、**毎日の食卓にプラス野菜1皿!**を心がけ  
 ましょう。

## 目次

- 1日に食べたい野菜の量と野菜のパワー…………… 2
- 食事の組み合わせと野菜の上手なとり方…………… 3～4
- 農業政策課提供 熊本市の農産物情報…………… 5～8
- レシピ

### 主材料

### メニュー名

トマト	・豆腐サラダ…………… 9
	・タイピー in トマト
	・揚げ野菜のトマトラーメン…………… 10
	・トマトカップサラダ
にんじん	・にんじんサラダ…………… 11
	・白和え
ほうれんそう	・ほうれんそうのわさびのり和え…………… 12
	・ポパイサラダ
にがうり	・どろりあげ…………… 13
ブロッコリー	・カラフルドレッシングのサラダ
キャベツ	・甘酒コールスロー…………… 14
	・納豆あえ
	・かみかみサラダ…………… 15
きゅうり	・炒めきゅうり
なす	・焼きなすときゅうりのミルフィーユ… 16
れんこん	・れんこんのからしみそ和え
はくさい	・はくさいと厚揚げのスープ…………… 17
金時豆	・金時豆のポテトサラダ
いも	・さといもの変わり和え…………… 18
	・さつまいもときのこの米粉チャウダー

### レシピの 見方

- 分量はすべて皮・骨・芯など、食べない部分を除いた正味量です。
- 分量にある、カップは200ml、大さじは15ml、小さじは5mlです。

# 1日に食べたい野菜の量と野菜のパワー

緑黄色野菜

120g以上

+

その他の野菜

230g以上

=

350g以上



## パワー1 体の調子を整える

- ・ビタミン類は、抵抗力を高めたり、肌を若くしく保つ。
- ・カルシウム、鉄などのミネラルは、骨粗しょう症や貧血を予防する。
- ・カリウムには、血圧上昇の原因となるナトリウムの排せつを促す働きがある。

## パワー2 糖や脂肪の吸収をおだやかに

- ・食後の血糖値の急な上昇を抑える。
  - ・血液中のLDL(悪玉)コレステロール濃度を低下させる。
- \*野菜から食べると効果的!!



## 野菜のパワー

## パワー3 便秘予防

- ・食物繊維が水分を吸収して、便のかさを増やし、便通をスムーズにする。

## パワー4 よく噛んで、肥満防止

- ・唾液の分泌がよくなり、消化を助ける。
- ・脳の満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぐ。

コラム  
1

## 「緑黄色野菜」



緑黄色野菜は、緑色・黄色・赤色などの色の濃い野菜と思っていませんか？

「原則として可食部 100g 当たりカロテン (カロチン) 含量が 600 マイクログラム (μg) 以上の野菜」という基準が厚生労働省により決められています。

見分けるポイントは、切った時、中まで色が濃いなら、「緑黄色野菜」、なすのように、切った時、中が白いものは、「その他の野菜」と見分けます。

トマト・ピーマンなどは、可食部 100g 中のカロテン含有量が実際には 600 マイクログラム未満ですが、食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜に分類されています。カロテンは脂溶性であることから、油類といっしょに摂取した方が吸収されやすいため、炒め物など調理方法を工夫しましょう。

緑黄色野菜：にんじん、トマト、ピーマン、かぼちゃ、にがうり、ほうれんそう など

その他の野菜：なす、きゅうり、キャベツ、だいこん、かぶ、もやし など

# 「バランスの良い食事」は、主食・主菜・副菜をそろえます

**副菜** 体の調子を整えるもの(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です

**主菜** 血や肉になるもの(肉、魚、卵、大豆製品)  
主にたんぱく質の供給源です



**主食** 働く力になるもの(ごはん、パン、麺)  
主に炭水化物の供給源です

# 「バランスの良い食事」のために、「食事バランスガイド」を活用します

「1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかわかります。」



このコマのイラストは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、熊本市食事バランスガイド普及実行委員会が作成したものです

# 1日350g以上=1日5皿以上の野菜を、食べるには…

1回の食事に野菜が主材料の小鉢を1皿以上食べましょう。

野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻を使った料理も忘れずに!!



## 野菜をたっぷり食べる工夫!

具たくさん  
のスープ、汁物、  
鍋物を活用!



1皿分の野菜  
70g!

なかしよく  
中食、外食でも、  
野菜メニューを  
チョイス!

冷凍野菜や、  
カット野菜を  
上手に利用!



常備菜、  
作り置き料理を  
プラスして!

電子レンジ、  
ゆでる等、熱を加えて  
かさを小さく!



ブロッコリー  
一株は 380g!

時間がない朝、  
野菜がとれない時は  
100%野菜ジュース!

(ただし、野菜の代わりには  
なりません)

