

野菜モリモリ・からだすっきり！



以上

1日350gとりましょう。

●野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫。
体の調子を整え、便秘を防ぎます。



いろいろな調理方法で、野菜をたっぷり取る工夫を！

例えばこんな組み合わせ（350gの野菜を使ったとり方例）

朝ごはんにも野菜料理を！

朝食

みそ汁…1杯
大根 えのき茸
人参 ねぎ

+

ほうれん草のおひたし
ほうれん草

50g + 70g

昼食

サラダ…1皿
キュウリ キャベツ
レタス トマト

+

金平ごぼう…小皿1杯
ごぼう

60g + 40g

夕食

五目煮…小鉢1杯
れんこん ごぼう
人参 きぬさや
しいたけ

+

酢物…小皿1杯
きゅうり

70g + 60g

☆具だくさんのみそ汁は塩分摂取が少なくなるからいいね！

作成：雲南圏域健康長寿しまね推進会議/雲南保健所

大根とツナの炒め煮

材料（4人分）	作り方
大根・・・240g 小松菜・・・160g ツナ・・・1缶 A 水・・・1/2カップ みりん・・・大さじ2 酒・・・大さじ2 しょうゆ・・・大さじ1 ごま油・・・小さじ2 炒りごま・・・小さじ2	①大根は拍子切り、小松菜は5cmの長さに切る。 ②フライパンに大根とAと軽く油を切ったツナを入れ、中火にかける。煮立ったら小松菜の茎の部分を入れ、2分程度煮る。 ③②に小松菜の葉を加え、強火にし、煮からめていく。煮汁がほとんどなくなったら、ごま油とごまを加え、さっと混ぜ器に盛る。

レシピ出典 一般財団法人 日本食生活協会 働き世代のための生活習慣病予防スキルアップ事業

しまね食育サイトへアクセス!!



1人分栄養量 エネルギー123kcal/たんぱく質 4.6g/脂質 6.8g/食塩相当量 0.8g