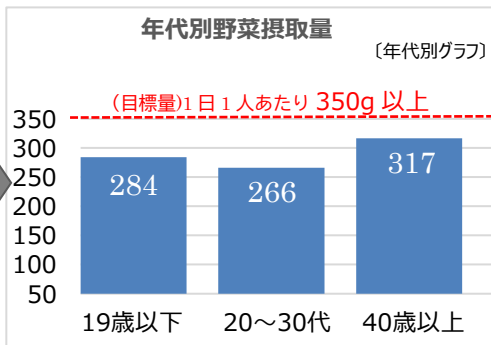
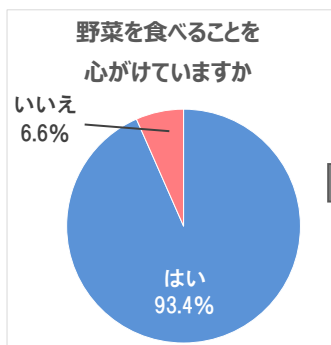


食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

夏野菜を食べよう!

【見附市の現状】毎日野菜、食べていますか?



測定の結果、1日の平均推定野菜摂取量は
1人あたり **308g** でした。

1日の目標量 **350g** に対して、
約 40g 不足 していました。

野菜を意識して食べている人は多いけど、
実際の摂取量は足りていないんだね



R7.6月「健康フェスタ 2025」見附市保健委員が測定を実施

野菜は「緑黄色野菜」と「淡色野菜」を組み合わせよう

緑黄色野菜 (中の色が濃い野菜に多い)	淡色野菜 (中の色が薄い野菜に多い)
<p>トマト ビタミンCや、赤い色素であるリコピンには、抗酸化作用がある。油と一緒にとると、吸収力がアップするため、<u>油調理がおすすめ</u>。</p>	<p>なす 皮に含まれるポリフェノール成分には抗酸化作用があり、<u>動脈効果や高血圧の予防、認知機能の維持、眼精疲労の改善</u>などに役立つ。</p>
<p>ピーマン ビタミンCの抗酸化作用にはメラニン色素の生成を抑え、<u>日焼け防止</u>に役立つ。また、<u>皮膚や粘膜の健康維持</u>に役立つ。</p>	<p>とうもろこし 粒の皮には不溶性食物繊維が豊富なため、腸の働きを高め、不要なものを排出する働きにより、<u>便秘改善効果</u>が期待される。</p>
<p>かぼちゃ 免疫力強化に働くβ-カロテン、冷え性や肩こり解消、<u>血行促進</u>に効果があるビタミンEがすべての野菜の中でも豊富に含まれる。</p>	<p>きゅうり 汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが豊富なため、<u>疲労回復効果</u>や<u>むくみ改善効果</u>がある。また、体の余分な熱を身体の外へ逃がし、体温を下げる働きもある。</p>

350g 摂るには...

小鉢 **5皿分 (1皿 70g 程度)** 食べれば OK!



緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせることで、様々な栄養素をバランスよく摂ることができます。

緑黄色野菜 : 淡色野菜 = 1 : 2 の割合で食べると良いですよ。



毎日の食卓に野菜をプラスしてみよう



ごはんと一緒に炊飯♪



主菜の中に混ぜたり、付け合わせをつける



電子レンジで時短・簡単♪

【夏野菜のカレー炊き込みご飯】



【こらたっぷりの味噌バーグ】



【レンチンなすの中華サラダ】



見附市は『みんなであつづける食生活みつけ』の取組をすすめています



保健委員が作る「みつけ食育れしび」



見附市子育て支援サイト スマイルみつけ



みつけ食育れしび

☆1日の食塩相当量の目標量☆
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

1食の食塩 3g未満
野菜 140g以上



見附市は、**主食・主菜・副菜**をそろえた食事をすすめています



- 粉寒天入りごはん
- 夏野菜たっぷりハヤシルウ
- きゅうりのヨーグルトマスタードサラダ
- 果物 (パイナップル)



献立のレシピ
公開中

1人分 **600kcal** 食塩相当量 **2.7g** 野菜 **185g**

※野菜は1日 350gが目安です

家にある野菜で OK♪電子レンジで作れる♪

夏野菜たっぷりハヤシルウ

材料(4人分)調理時間:約 20分

家にある野菜で◎	豚こま肉	250g
	玉ねぎ (薄切りスライス)	1/2 玉
	なす (いちょう切り)	2 本
	黄パプリカ (角切り)	4 個
	青ピーマン (角切り)	1 個
	トマト (角切り)	1 個
	エリンギ (半月切り)	40g
	塩	少々
	こしょう	4 振り
	顆粒コンソメ	小さじ 1
A	砂糖	小さじ 2
	醤油	大さじ 1
	ウスターソース	大さじ 1
	ケチャップ	大さじ 4
	水	100ml
	片栗粉 (水溶く)	大さじ 1
	バター	1 個 (8g)
	粉パセリ	適量
	【付け合わせ】	
	ゆで玉子 (輪切り)	2 個



▶262Kcal、食塩相当量 2.1g、野菜量 135g

(ごはんの栄養価は含みません)

作り方

※本レシピは4人分の分量ですが、電子レンジ調理は量が多いほど火の通りに差が出やすいため、均一に仕上がる2人分での調理をおすすめします。

- 1 大きめの耐熱ボウルに、切った野菜を入れる。
野菜の上に豚肉を広げるようにしてのせる。
- 2 Aと水を加え、ふんわりラップをかける。
電子レンジで500W、10分加熱する。
- 3 1度取り出し、バター・水溶き片栗粉を加える。
全体を混ぜ合わせ、500W、5分程度加熱する。
※様子を見て、加熱時間を追加してください。
- 4 肉の色が完全に変わり、野菜がやわらかくなったら OK。
- 5 器にご飯を盛り付け、ハヤシルウをかける。
ゆで玉子を盛り付け、上に粉パセリをふる。



夏野菜には、水分やビタミンが豊富のため、脱水症状や夏バテ防止に役立ちます★



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
見附市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています



発行：見附市健康福祉課 健康づくり係
〒954-0052 見附市学校町 2-13-30 TEL:0258-61-1370