

野菜、
足りてますか？



ベジとり

あと70g!

野菜をもう1皿!

食べようキャンペーン

野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分の排出を促し、
高血圧予防に役立つほか、豊富なビタミンは体の免疫力も高めます。
また、食物繊維は、便通を促すだけでなく、
血糖値の上昇をゆるやかにするなど
生活習慣病予防にも役立ちます。

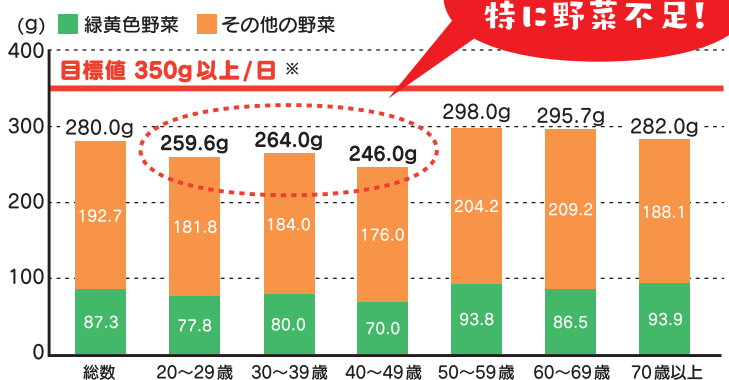
富山県民の野菜摂取量は
1日350gの目標まで、

あと1皿分 (約70g)

不足しています。



富山県民の野菜摂取量



働き盛り世代が
特に野菜不足!

出典：平成28年県民健康栄養調査 ※富山県健康増進計画(第2次)目標値

野菜をもう一皿! (野菜 70gの目安)

こんなにちょっとでOK!



トマト 半分



大根 約2cm



きゅうり(小) 1本



ナス 1本



玉ねぎ 1/3個



ピーマン(大) 2個



野菜不足を解消する、すぐに楽しめるカンタンレシピをご紹介します！

手軽に

野菜たっぷりのオススメ料理

野菜ソムリエ
お薦め！



野菜のうま味たっぷり ラタトゥイユ



栄養価(1人当たり) ●エネルギー／137kcal ●野菜量／220g ●食塩相当量／0.7g

材 料 玉ねぎ……………1個 にんにく……………1片
(4人分) 黄パプリカ……………1個 ローリエ(なくてもOK)……………1枚
ズッキーニ……………1本 オリーブオイル……………大さじ2+大さじ1
なす……………2本 塩……………小さじ1/2
トマト……………2個 こしょう……………少々

つくり方

- 1 野菜は一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 大きめの鍋にオリーブオイル大さじ2とにんにくを入れ、弱火で香りを出す。玉ねぎと塩少々を入れて炒め、透き通ってきたらパプリカと塩少々を入れて炒め、火が通ったら皿に移す。
- 3 同じ鍋にオリーブオイル大さじ1を入れ、ズッキーニとなすをそれぞれ塩少々と炒める。
- 4 鍋に炒めた野菜を戻し、トマトとローリエ、残った塩とこしょうを加えてふたをして火にかける。
- 5 汁気が出て煮立ったら、時々混ぜ、弱火で15分ほど煮込む。ふたを取り、汁気がなくなってきたら出来上がり！



レシピ考案 林 洋子 [野菜ソムリエ、食育・おうちごはん研究家]

子育て中に食育に興味を持ち、野菜ソムリエを取得。食育・おうちごはん研究家の活動を通して、食の大切さ、野菜や果物の魅力とおいしさを多くの人に伝えている。

トマトの煮浸し



栄養価(1人当たり) ●エネルギー／27kcal ●野菜量／75g ●食塩相当量／0.2g

材 料 トマト……………2個 オリーブオイル……………小さじ1
(4人分) かつおだし……………100cc 青ネギ……………適量
薄口醤油……………小さじ1/2 かつお節……………適量

つくり方

- 1 トマトは1個を1/8のくし形に切る。
- 2 鍋にだしを煮立たせ、トマトを入れて煮る。
- 3 トマトが煮崩れてきたら、薄口醤油を入れて味を整える。
- 4 器に盛り、青ネギの小口切りとかつお節のをせ、オリーブオイルをかけていただく。



レシピ考案 木村 美絵 [野菜ソムリエ]

2016年野菜ソムリエの資格を取得。その後、様々な県内の生産者の圃場見学を通して感じたことや、発見したことを伝えるお手伝いをしています。

五種の緑野菜の中華和え



栄養価(1人当たり) ●エネルギー／42kcal ●野菜量／110g ●食塩相当量／0.1g

材 料 小松菜……………2株(100g) ごま油……………小さじ1/2
(4人分) にら……………1/4束 オイスターソース……………小さじ2/3
キャベツ……………1/8個(200g) おろし生姜……………小さじ1/2
きゅうり……………1本
ゆでた枝豆……………100g(正味50g)

つくり方

- 1 小松菜、にらはざく切り、キャベツはせん切り、きゅうりは薄い小口切りにする。枝豆はさやから出す。
- 2 ①をざるに入れて熱湯を回しかける。またはさっとゆでる。水気をしっかりしぼって、調味料を加えて和える。



レシピ考案 中川 芽衣子 [野菜ソムリエ、管理栄養士]

管理栄養士として活動。現在は家業の八百屋を継承するために、野菜ソムリエも取得。食は人生を支える大切なもの、旬の野菜をおいしく健康に食べることを大事に伝えたいと、料理教室や離乳食教室も企画開催しています。