

野菜つり 点数表 ～350 点以上を目指そう～

つった野菜の点数を計算してみましょう！

100点（ 個）：かぼちゃ、大根

80点（ 個）：トマト、白菜

70点（ 個）：ほうれん草、なす、キャベツ

60点（ 個）：ブロッコリー、きゅうり、れんこん

50点（ 個）：人参、もやし、ごぼう

40点（ 個）：ピーマン、たまねぎ

※今回の野菜つりの点数と、
実際の野菜の重量（グラム）は
一致していません

あなたの点数は、、、 点 でした ^^

野菜つりの結果は、350 点を超えていたでしょうか？

健康のために、1 日にとりたい野菜の目標量は、**350 g 以上**！

目標量の野菜をとるためには、

「1日3回ベジだべさ！」 を

合言葉に、野菜を食べる回数を増やしましょう！

まずは、
**野菜を食べる回数を
増やす**ことを
意識してみれば
いいんじゃないかい？



野菜を食べるとこんな良いコト

- ▽ ビタミン・ミネラルが豊富
- ▽ 食物繊維で便秘解消
- ▽ 消化器系のがんになりにくい
- ▽ コレステロールの吸収を抑える
- ▽ 血糖値の上昇がおだやかになる
- ▽ エネルギー（カロリー）が低い



1日3回ベジだべさ！
やってみればいいしょ～



今が旬！ な野菜メモ

トマト（4月～11月頃が旬）

- 分類／ナス科トマト属
- 栄養／βカロテンやビタミンC、ビタミンEといった抗酸化効果の強いビタミンやリコピンと呼ばれる抗酸化物質を豊富に含有しています。
- 保存／すぐに食べきる場合は、ビニール袋に入れて口を止め、冷蔵庫の野菜室に。
すぐに食べない場合は、キッチンペーパーにひとつずつくるんでからビニール袋に入れ、口を止めて冷蔵庫の野菜室に。
- 選び方／肩の部分やそのまわりが、よく張っている固くしまったものを。
手にとってずっしり重いのも、ひとつの目安。
皮は色づいてムラがなく、ヘタ部分は濃い緑色のものが◎！



なす（5月～10月頃が旬）

- 分類／ナス科ナス属
- 栄養／9割程度が水分のため、高い栄養価は期待できませんが、「アントシアニン」というポリフェノールの一種を含んでおり、高い抗酸化作用があります。
- 保存／ヘタの部分を中心に全体をラップで包むか、ビニール袋などに入れて口を閉じ、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。
- 選び方／色鮮やかで、ツヤとハリがあり、重量感があるものを。
新鮮なものはヘタの切り口がみずみずしく、
ガクの部分のトゲがとがっています。



きゅうり（5月～9月頃が旬）

- 分類／ウリ科キュウリ属
- 栄養／成分の90%以上が水分で、栄養素はビタミンC等が含まれますが、
栄養価はあまり高くありません。さわやかな香りと歯ざわりを楽しみましょう。
- 保存／ビニール袋に入れて口を閉じてから、冷蔵庫の野菜室へ。
切り口を上にして立てるようにすると鮮度が保てます。
- 選び方／表面が全体的に濃い緑色でつやがあるものを選びましょう。
イボが痛いくらいにとがっているものが新鮮。
また、あまりくびれていないものが◎！

