

# 野菜、食べていますか？

## 1 野菜は 1日350g 食べましょう！

野菜を1日に350g食べると、カルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維などの栄養素を十分にとることができるかとされています。

**料理にすると5皿分**が目安です。

※食事制限のある方は医師の指示に準じてください。

## 2 食べ方のコツは？

350gなんて食べられない・・・と思っている方はいませんか？ちょっとした工夫で無理なく食事に取り入れていきましょう。

### たとえば、1日分は 生野菜だこのくらい



- ほうれん草 50g
- ミニトマト 50g
- ピーマン 30g
- キャベツ葉 70g
- たまねぎ 50g
- きゅうり 100g

色の濃い野菜と薄い野菜を組み合わせると食べましょう♪

•ゆでたり、炒めたり、加熱してたっぷり！

•主菜や汁物にもプラス！



•お手軽野菜を常備！

(生で食べられる野菜、冷凍野菜、常温で長期保存できる野菜など)



### “毎食野菜”を食習慣に



食事の回数が少ないと、必要な野菜をとることが難しくなります。食事は抜かず、食事ごとに野菜を食べるようにしましょう。

また、毎食主食・主菜・副菜をそろえることで、自然と栄養バランスが整います。

## 管理栄養士おすすめ「手軽に美味しく！野菜レシピ」

1日にとりたい野菜の半分量がとれます！

### ★豚肉とたっぷり野菜蒸し★

(エネルギー275kcal、たんぱく質15g、食塩相当量1.9g、野菜量175g)



#### <材料 2人分>

- |                    |            |           |
|--------------------|------------|-----------|
| •豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 150g | •もやし 150g  | •えのきだけ 1袋 |
| •ねぎ 1/2本           | •にんじん 40g  | •かぼちゃ 60g |
| •塩 小さじ1/4          | •酒 大さじ2    |           |
| <ねぎ塩ダレ>            |            |           |
| •ねぎ (みじん切り) 1/2本   | •レモン汁 小さじ2 | •塩 小さじ1/3 |
| •こしょう 少々           | •ごま油 小さじ2  |           |

#### <作り方>

- ①もやしは洗って水けをきる。えのきだけは根元を切り落とし、半分の長さに切り、ほぐす。ねぎ 1/2本は1cm幅の斜め切りにする。
- ②にんじんは皮むき器で薄切りリボン状に切る。かぼちゃは皮がついたまま薄く切る。
- ③フライパンに①、②を順に重ね、塩をふる。
- ④③の上に豚肉を広げてのせ、酒を全体にふる。
- ⑤蓋をしてフライパンを中火にかけ、肉の色が変わるまで蒸し焼きにする。
- ⑥たれの材料を合わせて添える。

★ブロッコリーアレンジ★ 共通：ブロッコリー約1/2株（150g）を小房に分け、ゆでる。

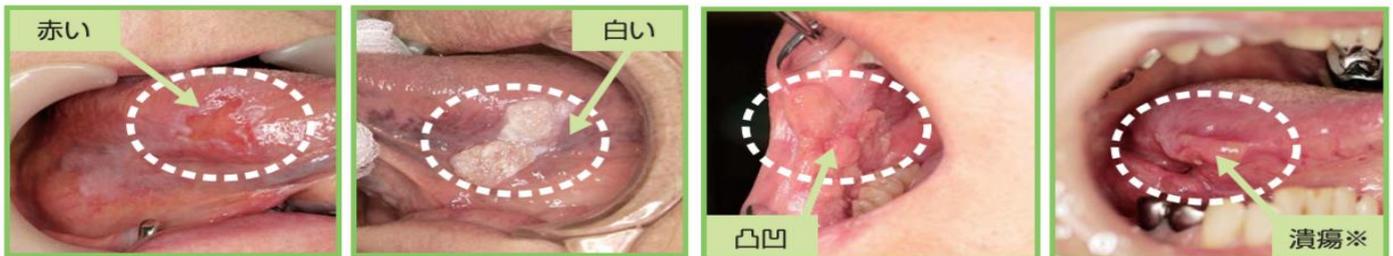
	<材料 2人分>	<作り方>
<b>生姜和え</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生姜みじん切り 大さじ1と1/2</li> <li>・しょうゆ 小さじ2弱</li> <li>・白いりごま 大さじ1</li> </ul>	ボウルに生姜のみじん切り、しょうゆ、白いりごまを入れて合わせ、ブロッコリーと和える。 (1人分 - 60kcal、たんぱく質 4.7g、食塩相当量 0.9g)
<b>おかか和え</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・削り節 2袋 (4g)</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> <li>・みりん 小さじ1/2</li> </ul>	ボウルに削り節、しょうゆ、みりんを入れて合わせ、ブロッコリーと和える。 (1人分 - 38kcal、たんぱく質 5.0g、食塩相当量 0.5g)
<b>チーズ焼き</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコン 1枚 (15g) 短冊切り</li> <li>・とろけるチーズ 30g</li> <li>・マヨネーズ 大さじ1</li> <li>・粗挽きこしょう 少々</li> </ul> } A	ボウルにブロッコリー、ベーコン、Aを入れて和え、耐熱容器に移し、粗挽きこしょうをふって、トースターで5分程焼く。 (1人分 - 293kcal、たんぱく質 12.2g、食塩相当量 1.5g)

☆あなたのお口は大丈夫？ 口腔がんセルフチェック☆

口腔がんは自分で見つけることができる“がん”です。  
 口のサインを見逃さないで、口腔がんを早期に発見しましょう！



鏡で見てください！



※裂け目や深い傷

触ってみましょう！



口腔がんは痛みや違和感などの症状がないまま進行していく“がん”です。  
 ですが、内臓の“がん”とは違い、目で見て発見することができます。  
 日頃からお口の中を観察したり、定期的に歯科健診を行い、早期に発見しましょう。

口腔がんを予防しましょう！

たばこを吸わない

口の中や入れ歯を清潔に保つ

お酒は、適正飲酒  
 強いお酒は、薄めて飲む

バランスのとれた食事をとる

他人のたばこの煙はできるだけ避ける

香辛料など刺激物をとりすぎない

歯みがきとうがいを習慣にする

合わない入れ歯、むし歯、欠けた歯はすぐ治療する