



350gの野菜



上の野菜を使った料理5皿

「野菜は一日三五〇グラムは食べたいですね」。そう話すのは北保健センター管理栄養士の榎原隆子さん。ところが、札幌市の成人一人当たりの平均摂取量は、平成十五年の調査で二九〇グラム程度。とても十分とはいえませんが。どうしたらもっとたくさん野菜を取り入れられるでしょうか。「写真を見ると分かりますが、三五〇グラムの野菜って意外とボリュームがありますよね。ですから、サラダをいっぱい食べようとか、一品だけで取る

「野菜上手」のススメ

毎日の食生活に、上手に野菜を取り入れることはなかなか難しいもの。「健康づくりや生活習慣病予防のためにも、野菜をもっと食べなくちゃ。でも、実際はあまり…」という人が多いのではないのでしょうか。そんなあなたのために、野菜上手になる簡単アドバイスを紹介합니다。

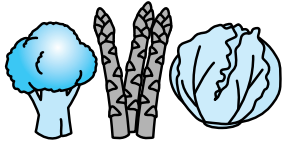
うとすると大変です。そこでお勧めなのが、いろいろな献立で、一日五皿の野菜料理を食べるように習慣付けること。一皿おおよそ七〇グラムを目安に考えると、三五〇グラムの目標を達成できます」とアドバイスをしていたきました。さらに今回、簡単に実行できるさまざまなコツを榎原さんから教わりましたので、ぜひお役立てください。

榎原さんからのアドバイス♪

野菜をおいしく・手軽に・いっぱい食べるコツ

◆旬の食材と地元産のものを選ぶ

これからの時期に北区でとれるレタス、ブロッコリーなどがお薦め!



◆加熱する

炒めたりゆでたりすると、容積が減ってたっぷり食べられます。



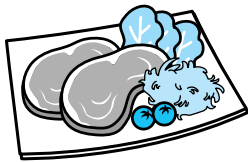
◆汁物の具にいろいろな野菜を

具に野菜を使うように心掛けることで、多くの種類の野菜を取ることができます。



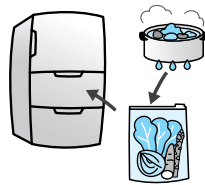
◆主菜にも野菜を取り入れる

肉や魚の付け合わせに野菜を一品。見た目の彩りもよくヘルシーハッピー!



◆まとめてゆでて冷凍しておく

忙しいときのためにあらかじめ作り置きしておくといつでも使えて便利。



◆サワー漬けにすると日持ちする

瓶詰めにして保存。お手軽常備菜を用意しておきましょう。



レシピはこちら

もっと知りたい

●「にこにこテーブル」投稿募集中

妊娠中の方や、0~4歳児のお子さんを持つ保護者を対象とした「野菜のおかず」のアイデアを募集・掲載しています。

■投稿アドレス:

<https://www.kenko-sapporo21.jp/nikoniko/appli/>(パソコン・携帯共通)
※右のQRコードは、機種によっては読み取れないことがあります



■にこにこテーブルホームページ:

<http://www.kenko-sapporo21.jp/niko2/>

●「毎月1日は野菜の日」PRソング

榎原さんが作詞・作曲、軽快なリズムに乗って18種類の野菜が登場するPRソング「やさしい食べちゃオ!」の曲と歌詞が下記のホームページからダウンロードできます。家庭で口ずさみながら、野菜を食べちゃオ!



■札幌市保健衛生情報ホームページ:

<http://www.city.sapporo.jp/eisei/>

和風サワー漬け

[漬け汁] 酢 30ml 水 200ml
塩 小さじ半分 砂糖 大さじ1.5杯
かつお節 2つまみ 昆布 10cm
(あればしょうがが唐辛子少々)
[材料] キュウリ 1本 大根 80g
ニンジン 30g

材料を拍子木切りにして、漬け汁に漬ける。冷蔵庫に入れて、半日置くと食べられます。