

# 野菜を食べて 元気はつらつ！！

野菜って、こんなに  
すごいんです。

がん予防や老化予防に有効な抗酸化作用があります。



トマト

利尿作用があり、手足のむくみや全身のたるさを解消してくれます。



キュウリ

日焼け予防に有効なビタミンCが豊富に含まれています。さらに、皮膚や粘膜を強くしてくれるカロテンもたっぷり！



ピーマン

抗酸化作用が強く、脳の老化予防に有効なビタミンEも豊富です。



カボチャ

利尿作用があり、抗酸化作用のあるポリフェノールを含んでいます。



ナス

## ホウレン草

がん抑制物質の一種とされる葉緑素を多く含むほか、貧血を予防する効果もあります。



皆さんおなじみのホウレン草。実は清田区で盛んに栽培されています。「ポーラスター」というブランドで知られ、柔らかく甘みがあると好評です。

## 「札幌市民は野菜不足」

札幌市の調査でこんな結果が明らかになりました。札幌市では8月を野菜摂取強化月間としています。おいしい野菜が出回るこの季節、野菜不足を解消して健康な体をつくりませんか？

野菜は体の調子を整えてくれるビタミン・ミネラルや、腸の働きを良くする食物繊維など豊富な栄養素が含まれており、私たちが健康な体を維持していくために欠かせない食物といえます。成人の場合、毎日350グラム以上の野菜を食べることが望ましいとされています。そのうち3分の1は緑黄色野菜を食べるのが理想的です。350グラムの野菜とは、両手にのせると3杯分、料理にするとおよそ5皿分に相当します。しかし平成18年に実施した札幌市健康・栄養調査の結果では、市民が1日に食べる野菜の量は247グラムでした。多くの方が野菜が不足しがちな毎日を送っているようです。

毎日350グラムも野菜を食べられないという方も多いかと思いますが、ちよつとした工夫で野菜をたくさん食べることが出来ます。例えば、加熱してかさを減らせば、一度にたくさん食べることが出来ます。そして野菜をまとめてゆでて、冷凍しておくこと。忙しいときでも、手軽に野菜料理を作ることが出来ます。清田区では毎年親子料理教室を開催しています。ここでそのメニューの中から、旬の野菜をたっぷり使った料理を紹介しますので、ぜひご家庭で作ってみてください。夏は、栄養価の高い新鮮な野菜が多く出回る季節です。たっぷり野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！！

野菜、どのくらい食べていますか？

野菜かんたんひと工夫

作ってみよう！！

## 夏野菜のカレースープ

### 材料

(4人分)

豚もも肉	100グラム
タマネギ	大1/2個
カボチャ	150グラム
ナス	小2本
赤ピーマン	1/2個
ホールトマト(缶)	240グラム
ニンニク	1/2かけ
カレールー	30グラム
カレー粉	適宜
コンソメ	4グラム
サラダ油	小さじ2

1

豚肉、野菜はそれぞれ1～2センチメートルの角切りにする。

2

鍋に油を熱し、スライスしたニンニク、豚肉、カボチャ、タマネギ、ナス、ピーマンの順で炒める。全体に油が回ったら、水800ccとコンソメを入れ、沸騰したらあくをとりながら5～6分煮て、ホールトマトを汁ごと手でつぶしながら加える。

3

カボチャが軟らかくなったらいったん火を止め、カレールーを入れ、少しとろみがつくまで煮る。仕上げにカレー粉を加え、辛さを調節する。

