

## 野菜にはこんないいことがいっぱい！

野菜にはビタミンやカリウムなどの体の調子を整える栄養素が多く含まれています。

生野菜だと両手に山盛り3杯分、加熱した野菜だと片手に山盛り3杯分が一日分の目安量です。

### 野菜に含まれる栄養素の働き

野菜に含まれる栄養素とその栄養素を多く含む野菜をあみだくじで確認してみましょう！

※記載している野菜は一例です。

#### ビタミンA

目を健康に保ち、  
皮膚・粘膜の健康を  
守ります



#### ビタミンB群

糖質や脂質などから  
エネルギーを作り、肌や  
髪を健康を保ちます



#### ビタミンC

皮膚を健康に保ち、  
ストレスをやわらげ、  
貧血予防も手伝います



#### 食物繊維

糖質や脂質の吸収を  
抑えたり、腸内環境や  
便通を整えたりします



#### カリウム

余分な塩分を体の外に  
出すお手伝いをします



## 朝から野菜を食べていますか？



野菜を朝食に食べている人ほど、一日の野菜摂取量が多いという調査結果※があります。

豊平区では「野菜(vegetables)」と「朝(morning)」を掛け合わせた造語「ベジモーニング」を合言葉に「朝ごはんに野菜を食べる」ための取組をすすめています。

皆様も一緒に「ベジモーニング」始めてみませんか？

※カゴメ株式会社：8月31日は「野菜の日」 野菜摂取実態に関する意識調査(2016年8月1日発表)

# 天使大学の学生おすすめ！簡単野菜レシピ

## カラフルピクルス

【材料：2人分】

ミニトマト 6個(60g)  
黄ピーマン 1/4個(40g)  
玉ねぎ 1/4個(50g)  
大豆水煮 大さじ2(30g)  
ごま油 小さじ1.5(6g)

★合わせ調味料

酢 小さじ4(20g)  
砂糖 小さじ1/2強(1.6g)  
塩 小さじ1/6(1g)

【作り方】

- ① 黄ピーマン、玉ねぎを1cm幅に薄く切る。ミニトマトはフォーク等で刺して穴を開ける。
- ② 耐熱容器に黄ピーマン、玉ねぎ、ごま油を入れふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
- ③ ②にミニトマトを加え、さらに1分加熱する。
- ④ ③が熱いうちに大豆水煮と★の合わせ調味料を加え、さっと混ぜ合わせる。粗熱が取れたら完成。



【栄養価(1人分)】  
エネルギー : 81kcal  
食物繊維 : 2.3g  
食塩相当量 : 0.5g  
野菜使用量 : 75g



- ・作り置きすることでさらに味がなじみ、常備菜として、いつでも手軽に食べられます。
- ・火を使わず、電子レンジで簡単調理することで手軽に野菜を楽しめます。

## いろいろ野菜のおかか和え

【材料：2人分】

キャベツ 1枚(50g)  
きゅうり 1/3本(40g)  
にんじん 1/5本(30g)  
オクラ 2本(20g)  
クリームチーズ 30g  
かつお節 小袋1パック(2g)  
しょうゆ 小さじ1(6g)

【作り方】

- ① キャベツを太めの千切り、きゅうりとにんじんを千切りにする。クリームチーズを1cm角に切る。
- ② キャベツとにんじんを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、冷ましておく。
- ③ おくらを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒程度加熱し、冷めたら小口切りにする。
- ④ 全ての材料を混ぜ合わせる。



【栄養価(1人分)】  
エネルギー : 68kcal  
食物繊維 : 1.5g  
食塩相当量 : 0.6g  
野菜使用量 : 70g



- ・お好みの野菜や旬の野菜でも美味しくできます。  
トマト、トウモロコシ、かぼちゃ、長芋などがおすすめです！
- ・キャベツにはビタミンC、にんじんにはビタミンA、オクラには食物繊維が多く含まれています



さっぽろ市  
02-Q03-24-1385  
R6-2-993