



# 我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

## 野菜、どれくらいとればいいのか？

春のおすすめ我孫子市産野菜

★たけのこ ★春キャベツ ★きぬさや  
(あびこ農産物直売所『あびこん』をチェック！)

生活習慣病などを予防し、健康的な生活を維持するため国が推奨している野菜の摂取量は1日350g。そうはいても、どのようにとればいいのかいまいちわからない方も多いのではないのでしょうか？食育だより第35号では野菜のとり方についてお知らせします。

## 野菜350gってどれくらい？料理にするとどうなるの？

350gの生野菜



(直径約26センチのお皿に乗せています。)

キャベツ…100g (葉大2枚半)  
トマト…40g (中1/3個)  
きゅうり…50g (1/2本)  
ブロッコリー…50g  
(一口大房4個分)

にんじん…30g (1/7本)  
なす…30g (1/3本)  
玉ねぎ…50g (1/4個)

料理にすると…

きゅうりの  
塩昆布和え



きゅうり

なす入り  
ミートソース



トマト、にんじん、  
なす、玉ねぎ

せん切りキャベツの  
バター蒸し



キャベツ、ブロッコリー

簡単すぎる料理の  
レシピはQRコードから



野菜・海藻・きのこ・こんにやくを使用したおかずである『副菜』1食分のおおよその望ましい量は『パー』(片手の上に山になるくらい)といわれています。食事のたびに『パー』にたっぷりの量を目安に食べましょう。(なお、野菜が主材料のお浸しやサラダといった小鉢だと、1皿分は70g程度といわれています。)

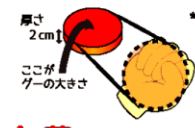
## グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



主菜は

「グー」

主菜の1食分の量は  
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！



\*グーはかたまりの  
大きさではありません！



パーは、  
手のひらと  
同じ大きさ

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は

「パー」

副菜の1食分の量は  
パーにたっぷりをめやすに！



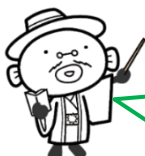
片手の上に  
山になるくらい

副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。  
くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。



主食のたんぱく質源(肉・魚・たまご・大豆)はグーの大きさうなあ～

川村学園女子大学の大学生考案！

## 作って食べよう！野菜がとれる簡単ナムルとアレンジメニュー

### 【ナムル】

1つのフライパンでできるワンパンメニュー。  
にんじんを炒めた後、ペーパーでフライパンを  
拭くと色が移りません。

野菜：1人分 105g



#### <材料> (1人分)

●ほうれん草、もやしのナムル  
冷凍ほうれん草 45g  
もやし 30g  
<ほうれん草・もやし共通>  
塩 少々  
ごま油、炒りごま 適量

●にんじん、椎茸のナムル  
〔にんじん 30g  
塩 少々  
椎茸 45g  
しょう油 少々  
<にんじん・椎茸共通>  
サラダ油、炒りごま 適量

#### <作り方>

- ① にんじんは皮をむき、せん切りにする。椎茸は軸を取り、薄切りにする。
- ② もやしとほうれん草はそれぞれ耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで約3分加熱し、粗熱をとる。しんなりしたら水気を切り、それぞれごま油と塩を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたら塩を加え、混ぜ合わせて火を止める。
- ④ フライパンを軽く拭いてから、再度油を熱し、椎茸を炒める。油がなじんだらしょう油を加え、よく混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑤ それぞれナムルを盛り付け、炒りごまを散らす。

ナムルの栄養価や  
アレンジレシピは  
QRコードから

ナムルをアレンジ!



【ビビンバ】



【ミニキンパ】



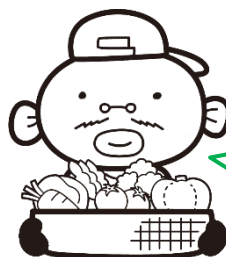
【チャフチェ】



## おいしく楽しく野菜を食べて 伸ばそう健康寿命！

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、体の調子を整えて健康を維持していくために大切な栄養素が豊富に含まれています。国（厚生労働省）が定める、国民の健康寿命の延伸にむけた健康づくり運動である「健康日本21」でも野菜摂取については目標値が定められ、国を挙げて野菜摂取増を目指しています。また、令和6年度からは野菜だけでなく果物の摂取量についても目標値が定められています。

| 健康日本21（第三次）での目標値 |         |
|------------------|---------|
| 野菜の摂取量           | 1日 350g |
| 果物の摂取量           | 1日 200g |



果物は水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれているけれど、ブドウ糖や果糖も多いなあ〜。果物を食べすぎると、糖質の過剰摂取で中性脂肪が増えたり、肥満につながる可能性があるため、気をつけるなあ。

《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126