

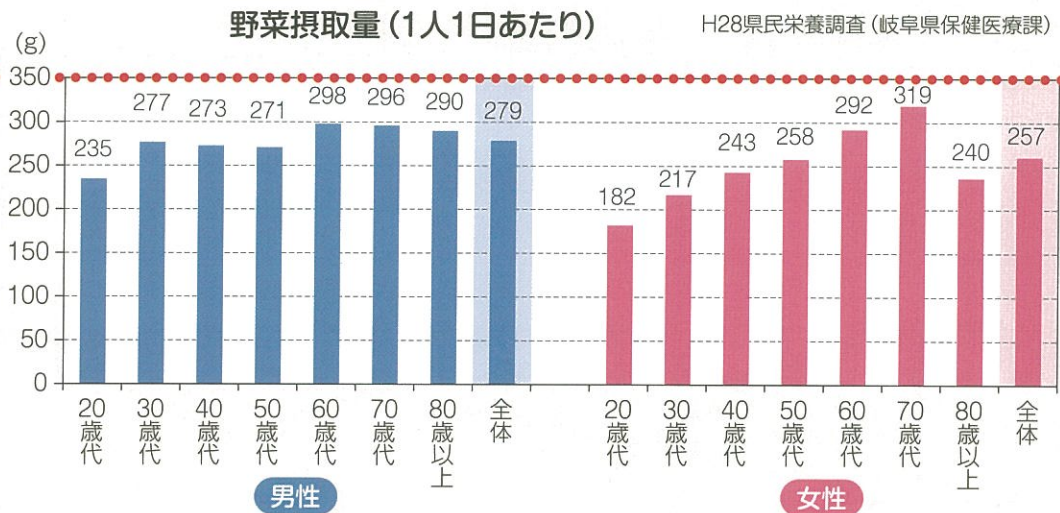
三十モの食育通信

発行：平成29年10月
岐阜県保健医療課

～自分に合った量と質を 賢くえらんで おいしく食べよう～



岐阜県民の7割は野菜不足! 野菜は1日350gの摂取を目標に!!



岐阜県民の7割が
野菜不足です。

やるぞ! 岐阜県民野菜ファースト!

食事の最初に 野菜を1皿

野菜は、食物繊維と、ビタミン類がいっぱいです。
野菜は、低脂肪、低エネルギーで満腹感を与えてくれます。
野菜は、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

野菜には、
いいこと
いっぱい

1食に野菜の おかずを2皿

野菜350gは、小鉢5皿分です。
1日5皿 朝1:昼2:夜2食べましょう。

1日3食 バランス食を

食事を抜くと
野菜の摂取量も減ってしまいます。
朝からしっかり食べましょう。

お味噌汁は 具たくさんに

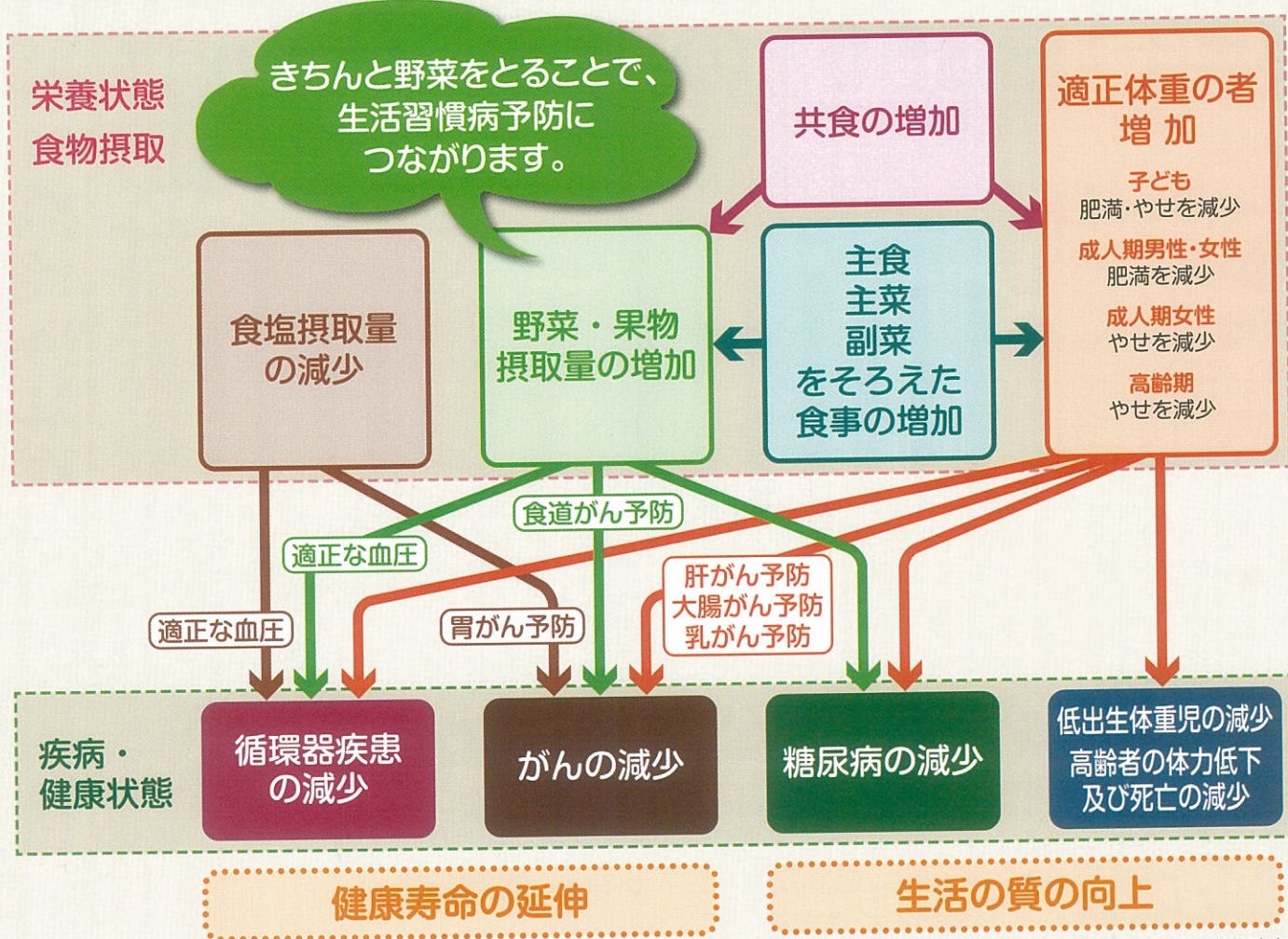
野菜たっぷりの味噌汁は
りっぱな野菜料理です。



食べることを、大切にしよう。

毎日食べている食事が自分の体をつくっています。あなたの食事が病気の原因を作っているかもしれません。一度見直してみましょう。一生に食べる食事の回数は、約9万回です。毎回、野菜も含めて大事に食事をいただきましょう。

生活習慣病等と栄養・食生活の関連



野菜料理は 1日5皿



サラダ



煮物



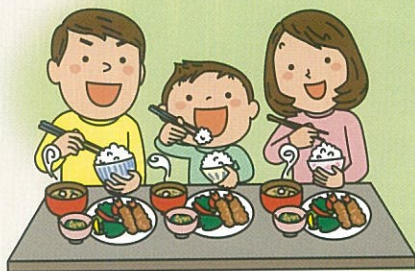
具たくさん味噌汁



おひたし



酢の物



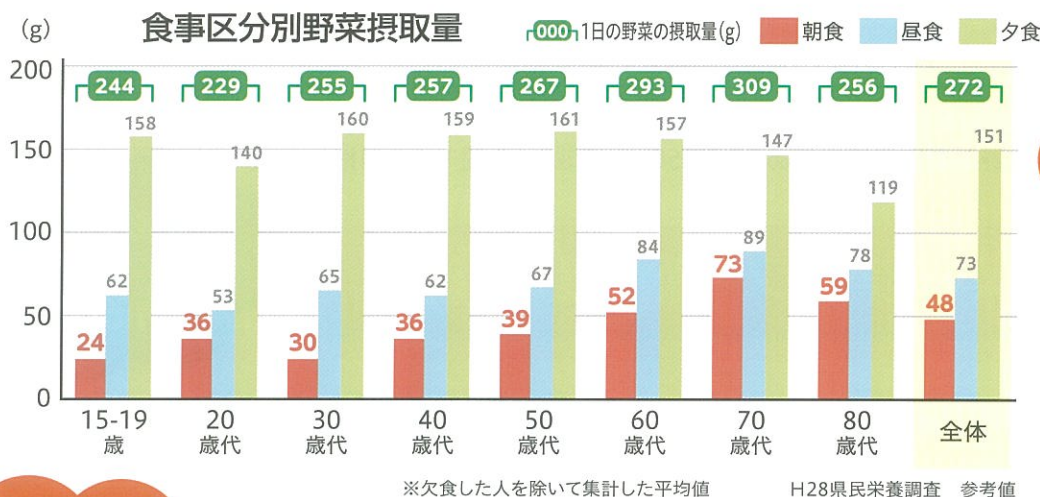
ミナモの食育通信

発行：2019年2月
岐阜県保健医療課・保健所

まず野菜！食べて健康日本一！



岐阜県民は朝食の野菜一皿分(約70g)が不足しています！



朝食に野菜を
プラス！
不足分の野菜
を補おう！

野菜料理は
1日5皿
食べよう！

野菜をたくさん食べよう！

簡単調理のコツ

1日の野菜350g



加熱して「かさ」を減らす

洗って耐熱皿に並べラップをかけて電子レンジでチンするだけ！加熱するとまとまった量がとりやすくなります。

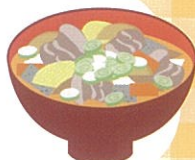


冷凍野菜料理を
上手に活用

煮物やスープは1回分の量に分けて冷凍保存しておくとう便利です。

汁ものを
具たくさんにする

汁ものに野菜を追加！水に溶ける栄養素もバッチリとることができます。



まとめて作ると便利

2～3回分の野菜をまとめてゆでておく、サラダは2回分作っておくと、調理時間の短縮になります。



そのまま使用できる
野菜を利用

ミニトマト等のそのまま使用できる野菜を使えば、手軽に野菜をとることができます。



朝食に野菜を摂取することで、血糖値の上がり方が緩やかになります

清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト

野菜ファーストとは？

いつもの食事に+ (プラス) 野菜1皿

野菜の持つさまざまな栄養素や機能を十分に活かすためには、毎回の食事に野菜が必要です。特にビタミン類は身体の代謝をスムーズに行うために重要な栄養素です。また、食物繊維がエネルギーの摂りすぎを防止してくれます。

食事の1番最初に野菜を食べましょう

野菜の食物繊維は糖質の吸収を穏やかにします。食事の最初に野菜を食べると食事後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。急激な血糖値の上昇は血管を傷つけ動脈硬化などの原因となります。予防のためにも、最初に野菜を食べましょう。

野菜摂取量全国1位を目指しましょう

岐阜県は有数の農産物生産県です。その特徴を活かし、野菜摂取目標量である1日350gを達成し、全国1位を目指します。

カット野菜を活用!
包丁いらずの
簡単レシピ!

朝食に野菜をプラス! 簡単レシピ!

野菜たっぷり納豆



栄養成分表示(1人分)
エネルギー ……109kcal
たんぱく質 ……8.5g
脂質 ……4.6g
炭水化物 ……9.7g
食塩相当量 ……0.3g
野菜の量 ……70g

材料(1人分)

- 納豆…1パック ●カット野菜(サラダ用)…70g
- きざみのり…少々

作り方

- ① 納豆はたれと混ぜ合わせる。
- ② カット野菜の上に納豆をのせ、きざみのりを飾る。

即席野菜たっぷりスープ



栄養成分表示(1人分)
エネルギー ……59kcal
たんぱく質 ……2.0g
脂質 ……1.3g
炭水化物 ……10.6g
食塩相当量 ……1.0g
野菜の量 ……70g

材料(1人分)

- カップスープの素(和風粉末・減塩タイプ)…1袋
- カット野菜(炒めもの用)…70g ●お湯…150ml

作り方

- ① カット野菜は器に入れて軽くラップをし、電子レンジで約2分加熱する。
- ② ①にスープの粉を入れ、お湯を注ぐ。



野菜をたくさん食べると
食塩摂取量も増えがちです。
減塩にも心がけましょう!

日本高血圧学会HP
(<http://www.jpnh.jp/>)
も参考にしてください。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム



料理を作って
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」
をつけて投稿してね★

