

毎日プラス1皿、 野菜で健康生活



単なる長寿ではなく健康寿命^{*}をのばすためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。

毎日の元気は、バランスのよい食事から。大人の1日に必要とされる野菜の摂取量は、350g以上とされています。

平成24年度国民健康・栄養調査によると野菜類平均摂取量は成人で約287g、20歳代では平均約244gと目標値である350gに達していません。成人平均でも約70g、若い世代では約110g不足しています。

※健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる期間のことです

「健康寿命をのばすために、野菜不足を解消しましょう」



1日プラス70gの
野菜を！

☆ いつもの食事に、トマトなら半分。野菜炒めなら半皿分プラスしましょう

1日350g以上野菜をとるには、毎食野菜を摂取することが大切です。
野菜メニューが充実している夕食ではなく、朝食や昼食でプラスするとよいでしょう。

☆ 温野菜なら食べやすい

量が食べられない場合は、ゆでたり、炒めたりすると「かさ」が減り、食べやすくなります。（電子レンジの利用も）

味噌汁やシチューなど汁物や鍋物に入れてもよいでしょう。



☆ 旬の食材を取り入れよう

味も香りもよい旬の野菜は栄養価が高いことがわかっています。
旬の野菜を取り入れて、日本の四季の変化を楽しみましょう。

野菜のチーズ焼き

1人分の材料

簡単レシピを
紹介します



材 料 名	分 量 (単位)	左記の g 数(目安量)
ブロッコリー		40 g
カボチャ (冷凍)	3切れ	80 g
ミニトマト	3コ	45 g
オリーブオイル	大さじ1杯	12 g
塩		0.7 g
とろけるチーズ	1枚	18 g

～ 栄養成分(1人分) ～
エネルギー： 258kcal
たんぱく質： 7.1g
脂 質： 16.9g
炭水化物： 20.0g
食塩相当量： 1.1g

< 作り方 >

- ① カボチャ (冷凍) はラップをして、電子レンジで1分30秒温め、厚さ3mm程度にスライスしておく。
- ② ブロッコリーは、水洗いして小房に分け (一口大)、ラップをしたら電子レンジで1分温める。ミニトマトは水洗いし、へたを取って半分に切る。
- ③ 器に①、②を盛りつけ、電子レンジで1分30秒温める。
- ④ ③にオリーブオイルをかけ、塩をふり、とろけるチーズをのせる。
- ⑤ ⑤にラップをして、電子レンジで1分間温める。
※ 電子レンジの加熱時間は、適宜調整してください。
※ 電子レンジで使用する器は、電子レンジ対応のものを使用してください。



豚肉とキノコの味噌バター炒め

1人分の材料

材 料 名	分 量 (単位)	左記の g 数(目安量)
豚ももこま切れ		20 g
エリンギ		15 g
しめじ		15 g
まいたけ		15 g
しいたけ		15 g
キャベツ		40 g
味噌	大さじ1/2	9 g
酒	小さじ1	5 g
砂糖	小さじ1弱	2 g
バター	小さじ1	4 g
七味唐辛子		少々

簡単レシピを
紹介します



～ 栄養成分(1人分) ～

エネルギー： 120kcal

たんぱく質： 7.8g

脂 質： 5.6g

炭水化物： 9.7g

食塩相当量： 1.7g

< 作り方 >

- ① エリンギ・しいたけ・キャベツは食べやすい大きさに切る。しめじ、まいたけは、いしづきを取り除き、ほぐしておく。
- ② バター、七味唐辛子以外の調味料を合わせておく。
- ③ クッキングシートを 30 cm×30 cmに切り、中央に①の野菜をのせ、その上に豚もも肉を広げてのせる。
- ④ ③に混ぜ合わせた調味料をかけ、バターをのせ包む。
- ⑤ 電子レンジ 600Wで 3分ほど加熱し七味唐辛子をふり入れ、混ぜたら完成。

