

毎年

9月

は

健康増進普及月間

食生活改善普及運動月間

毎月

19

日は食育の日です。

野菜の摂取量を増やしましょう！ 目標量は350g

大阪府民は現状256gしか摂取できていません。

(国民健康・栄養調査H29～R1年平均値)

目標まであと100g！！

いつもの食事にあと一品野菜料理をプラスしてみましょう。

野菜には食物繊維が多く含まれます。

食物繊維には...

食後血糖
上昇抑制



血中コレステロール
濃度増加抑制



便通改善



の作用があります。

➡ 摂り方のコツ・レシピは裏面へ

野菜の摂取量を増やすコツ



①そのまま食べられる野菜を活用

コンビニやスーパーのサラダセット、おそうざい
ミニトマト、きゅうり、レタス

②ゆでたり、レンジで加熱するだけで食べられるレシピを覚えよう

ブロッコリー、もやし、キャベツ
+ マヨネーズ、ドレッシング

☆食生活改善推進員おすすめ☆

レンジで簡単！おいしい野菜レシピ



〈ブロッコリーとかぼちゃの胡麻和え〉

材料(2人分)

ブロッコリー 100g
かぼちゃ 100g
すりごま 大さじ2
醤油 大さじ1/2
砂糖 小さじ1
だし 大さじ1

- 1、かぼちゃは5mmほどの薄さに切り、2~3cm幅に切る。
耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500Wで2~3分加熱する。
- 2、ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れ、水を大さじ3ほど
上から振りかける。ラップをして電子レンジ500Wで2~3分加熱する。
- 3、加熱が終わった1・2はしっかりと水を切る。
- 4、3と調味料を混ぜ合わせる。

推進員コメント

- ・さらにごまを増やしても、おいしかった。
- ・意外な組み合わせでしたが、美味しかったです。
- ・時短の上に美味しく、後片付けも簡単でした。



〈茄子とツナ缶のチーズ焼き〉

材料(2人分)

茄子 大1.5~2本
ツナ缶 1/2缶
とろけるチーズ 適量
こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ1

- 1、茄子を一口大に切り、ラップをして電子レンジ500Wで
10分加熱する。
- 2、加熱が終わった1は出た水分を捨て、ツナ・マヨネーズ・
こしょうを混ぜ合わせる。
- 3、上からとろけるチーズをかけ、オーブンでこげ目がつく
迄焼く。(もしくはレンジで温める)