

毎年 **6月** は **食育月間**

毎月 <sup>いく</sup>**19** 日は食育の日です。

## 目指せ、野菜1日350g！

健康な体づくりには、1日350g以上の野菜を食べることが推奨されています

野菜をしっかり食べると、いいことがいっぱい

生活習慣病の予防



### カリウム

体の余分なナトリウム(塩分)を排出し、高血圧を予防します

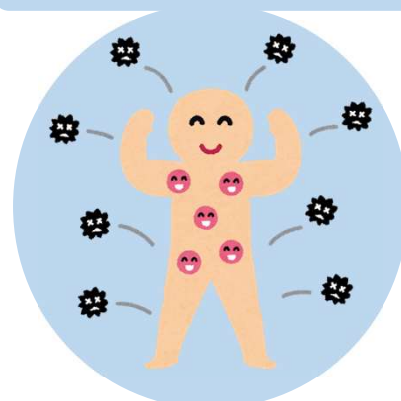
腸内環境改善



### 食物繊維

腸の動きを活発にし、老廃物を排出します

免疫力アップ



### ビタミン

体に侵入した細菌やウイルスなどと戦う白血球の働きを助けます



?350gってどれくらい

加熱野菜なら片手3杯



生野菜なら両手3杯



野菜の摂り方のヒント・レシピは裏面へ 

# 野菜をたくさん、おいしく食べるコツは

## ①「洗うだけ・切るだけ」野菜を常備

ミニトマトやきゅうりのステックなど、調理不要なものを食卓へ

## ②冷凍野菜やカット野菜を賢く活用

スープや味噌汁にほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃの冷凍野菜やカット野菜を入れると簡単で具たっぷりの1品となります

## ③旬の野菜をシンプルに

旬の野菜は味が濃いので、焼くだけ・蒸すだけでおいしい1品です

☆食生活改善推進員おすすめ☆

## 今すぐ実践！簡単おいしい野菜レシピ



### 〈 小松菜とミニトマトとツナの和え物 〉

#### 材料（2人分）

小松菜	1/2束
ミニトマト	5個
ツナ缶	1缶
和風だしの素	小さじ1
④ 砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
すりごま	大さじ1

電子レンジで時短・簡単に作れ、いろどりが鮮やかで食欲をそそる1品です

- 1、小松菜は根元を切り捨て、茎と葉に分け、それぞれ3cmの長さになるように切り分ける。
- 2、ミニトマトはへたをとる。
- 3、耐熱皿に小松菜の茎を入れ、上部に葉を広げ軽くラップをかけて、電子レンジ500wで3分程加熱する。
- 4、ザルに移し、流水をかけて粗熱をとり水気を絞っておく。
- 5、ミニトマト・ツナ缶と④を混ぜ合わせ、4と和える。  
器に盛りつけ、すりごまをふりかける。



### 〈 キャベツの塩昆布ナムル 〉

#### 材料（2人分）

キャベツ	200g
塩昆布	8g
ごま油	大さじ1/2
白ごま	大さじ1

・包丁を使わず、手でちぎってOK  
・火を使わないので、あと1品ほしいときにすぐ作れます

- 1、キャベツを一口大に切り、ポリ袋に入れる。
- 2、塩昆布・ごま油・白ごまを袋に入れ、袋の上から軽くもみこむ。  
5分程置いて味をよくなじませる。