

# 1日5皿野菜料理を食べよう



野菜100gの目安



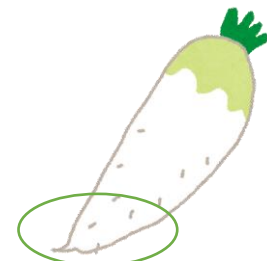
トマト中1個



小松菜中2株



きゅうり1本



大根中1/8本

目標量は1日350g

色々な調理法で  
1日5皿以上食べよう

火を通す料理：ゆでる・煮る・炒めるなど  
～かさが減る，細胞が壊れて栄養素を吸収しやすい，  
油を使うと脂溶性ビタミンが吸収されやすい

サラダ：

しっかり噛める，  
満腹感を得やすい



どうしても足りない時は  
野菜ジュースを活用  
200ml = 1皿分

汁物：

汁に溶けた栄養素もとれる，  
からだを温める



「砂糖・食塩不使用，  
野菜汁100%」を選ぶ



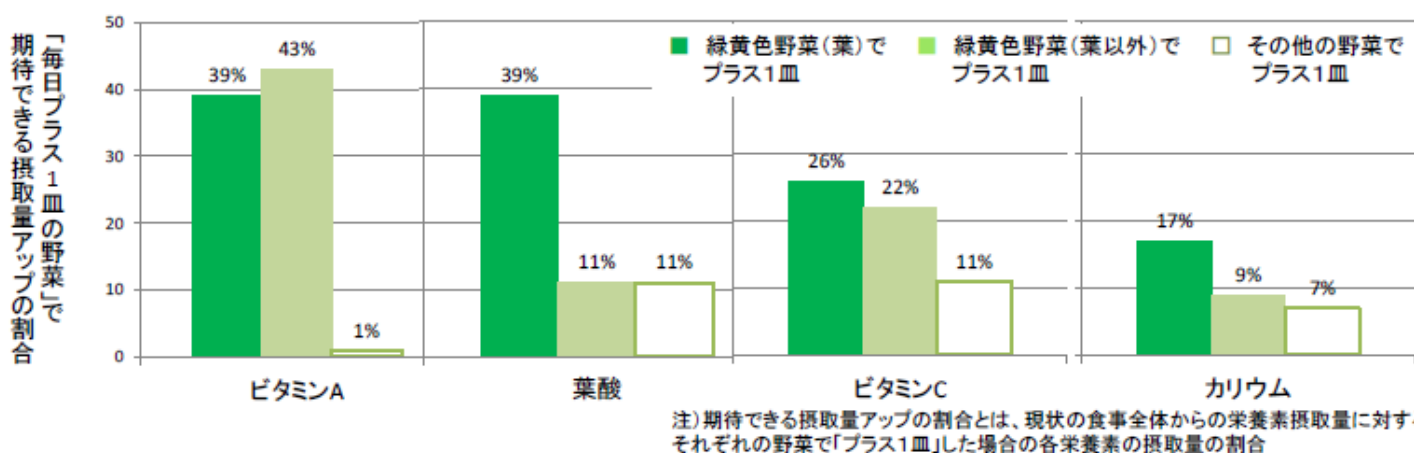
# どんな野菜をプラスする？

より多く栄養素を摂るためには「**緑黄色の葉野菜**」がおすすめ！

(※あくまで、研究機関の分析結果を基にした「提案の一つ」です。)

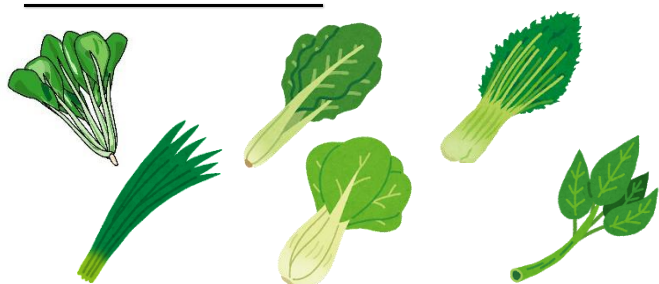
以下のグラフは、国立栄養研究所が、どのような種類の野菜をプラス1皿したら、栄養素がどの程度の摂取量アップが図れるかをシミュレーションしたものです。

その結果、緑黄色の葉野菜でプラス1皿した場合、ビタミンAと葉酸は39%、ビタミンCは26%、カリウムは17%の摂取量がアップできることがわかりました。



(出典：第3次函館市食育推進計画)

## 緑黄色の葉野菜



ほうれん草、ニラ、小松菜、チンゲン菜、水菜、空心菜 など

## こんな料理に使えます



・定番のお浸し



・和え物には、ごまやマヨネーズを使うと青臭さが軽減されて食べやすい！



・炒め物にも！ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収率が良くなります。

今回は緑黄色の葉野菜を取り上げましたが、野菜は色々な種類を取り入れて「毎日3食とも食べること」が理想です。野菜不足の人はまず「プラス1皿」を心がけましょう！



←食生活や食育に関する情報はこちら  
(はこだて市民健幸大学 はこだて健康ナビにリンク)

かんたん！  
美味しい！

“ベジプラ！楽うまレシピ”

# 野菜を食べよう！

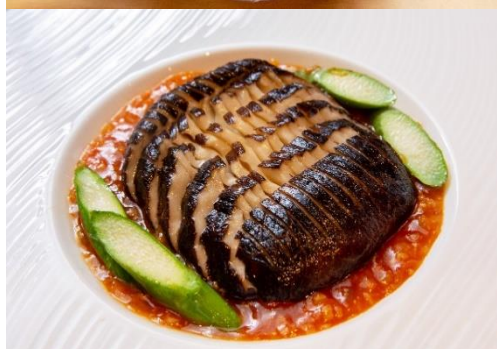
大人が1日に必要な野菜は350gとされていて、これは日本人の平均摂取量にもうひと皿加えた量に相当します。生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなるので、スープや煮物、忙しいときはレンジ調理でも可能です。野菜そのものの味や食感も変化するので、食事自体が豊かになる場所がおすすすめです。函館市のホームページから、お好みのレシピを見つけて野菜を美味しく食べましょう。

## “ベジプラ！楽うまレシピ”を利用しませんか？

“ベジプラ！楽うまレシピ”とは、  
「ベジタブルプラス（今の食事に野菜を1皿追加）」  
「楽うま（簡単に作れて美味しい）」を意味します。  
「はこだて健幸応援店シェフ考案レシピ」「ベジプラ！楽うまレシピコンテスト優秀作品」等  
市民の考案したレシピです。  
レシピは、市ホームページに掲載しています。



詳しくはこちら



# 自慢のレシピ大募集

## 市民の皆様

おすすめ野菜レシピを募集します！

応募作品につきましては、

- 1 市のレシピ集に掲載します。レシピ集はホームページでご案内します。
- 2 学校や保育園等の施設で利用させて頂くことがあります。

“ベジプラ！楽うまレシピ”の活用事例を市ホームページでご紹介します！

“ベジプラ！楽うまレシピ（簡単で美味しい野菜レシピ）”を利用してみませんか？

## 企業・団体の皆様

各施設等での活用事例を市ホームページでご案内します。

“ベジプラ！楽うまレシピ”をご提供して事例報告をご提出いただけたら幸いです。

市民の野菜摂取拡大に向け、普及啓発にご協力くださいますようお願い申し上げます。

【レシピ利用にあたって】

- 1 実施はいつでも可能です。
- 2 家庭用レシピなので、集団調理等の際は調整可能です。
- 3 チラシやレシピは、市 HP に掲載していますので、ご自由に印刷し、ご利用下さい。

## 市民の皆様

我が家で作った“ベジプラ！楽うまレシピ”写真等を市ホームページでご案内します。

応募フォームからご応募ください。

## お問い合わせ先

函館市保健福祉部健康増進課

〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号

電話 32-1515 FAX 32-1526

e-mail hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp

