

# 健康経営ミナモ通信【VOL.3】 R2.8.31発行

今月は「野菜ファースト強化月間」をテーマとした野菜に関する内容になります。清流の国ぎふ野菜ファーストプロジェクトや手軽に野菜を摂取できるコツやレシピなどを紹介しています。是非参考になさってください。※毎月17日(休刊日:前後日)に県が岐阜新聞に掲載している「LOHAS LIFE PROJECT」の内容を紹介しています。



## 8月31日は「野菜の日」 8月は「野菜ファースト強化月間」

### 1日350gの野菜を食べよう

岐阜県民の1日当たりの平均野菜摂取量は、厚生労働省の2016年の国民健康・栄養調査によると男性が全国38位(273g)、女性と同33位(257g)と、半分よりも下の順位に留まっているのが現状です。また、厚生労働省では成人の1日の野菜摂取目標量を350gと掲げていますが、岐阜県民の7割が達成できていないことも明らかになっています(16年、県民栄養調査)。

特に若い世代の野菜摂取量が少なく、20代の1日の平均摂取量は男性で235g、女性184gとなっています。

そこで岐阜県は18年度から、3つの「ファースト」をキーワードに、「清流の国ぎふ野菜ファーストプロジェクト」を展開。

特に8月31日(野菜の日)を含む8月を「野菜ファースト強化月間」とし、野菜摂取の大切さのPRに力を入れています。

### 野菜を食べて生活習慣病予防

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、野菜の摂取量を増やすことで、生活習慣病等の予防につながる事が多くの研究で明らかになっています。

また、食事は「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで

#### いつもの食事に 十(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活かすためには、毎回の食事に野菜が必要です。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と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

食事の最初に野菜を食べると食後の血糖値の急激な上昇を抑えると言われています。急激な血糖値の上昇は血管を傷つけて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位を目指す

野菜摂取目標量である1日350gを達成し、全国1位を目指しましょう。



により、必要な栄養素をまんべんなく摂ることが必要です。1日野菜350gは、野菜と一緒に食べる食品からの栄養素摂取のバランスも加味された目標です。野菜の摂取量をはじめ、食生活全般を見直してみましょう。

### お手軽&時短術で野菜たっぷり!

#### ①レンジで鍋いらず

野菜を洗って、ラップで包むか、耐熱皿に並べてラップをかけてレンジで加熱。加熱することでカサも減って食べやすくなります。

もやし 1袋(約250g)

🕒2分30秒



キャベツ 葉2枚(約100g)

🕒1分30秒



ブロッコリー 1/2個(約100g)

🕒2分



※加熱時間は500Wでの目安

#### ②まとめ調理で冷凍

時間のある時に、野菜をまとめて茹でて小分け冷凍し、野菜を常備。忙しい時は、下処理いらずで調理ができます。



#### ③汁物を具だくさんに!

野菜をたっぷりすると、汁の量が減り、減塩効果もあります。



岐阜県では、飲食店などお店のメニューに栄養成分表示をしたり、健康情報を発信していただけるお店を「ぎふ食と健康応援店」として登録しています。「1食で野菜120グラム以上摂取できるメニューを提供しているお店」もあります。

応援店の検索はこちらから! →



# 管理栄養士おすすめレシピ

## 豚肉と野菜の包み蒸し



調理時間  
10分



### 材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・140g  
 長ねぎ・・・2本(140g)  
 にんじん・・・20g  
 ぼん酢しょうゆ・・・大さじ1  
 クッキングシート・・・2枚(25cm×30cm程度)  
 ※クッキングシートがなければ、耐熱皿に直接材料をのせ、軽くラップをして加熱でもOK

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー・・・215kcal  
 たんぱく質・・・14.8g  
 脂質・・・13.5g  
 炭水化物・・・7.5g  
 食塩相当量・・・0.5g  
 野菜の量・・・80g

### 作り方

- ① 長ねぎは、斜め薄切りにする。にんじんはピーラーで削る。
- ② クッキングシートに斜め切りにしたねぎをのせ、その上に豚肉をできるだけ重ならないように並べる。にんじんをのせ、クッキングシートをキャンディ型に包む。
- ③ ②を耐熱皿に乗せ、電子レンジ(500w)で3分30秒加熱する。
- ④ ぼん酢しょうゆをかける。

## オクラと夏野菜のおひたし



調理時間  
15分

### 材料(2人分)

オクラ・・・6本(60g)  
 なす・・・1/2本(30g)  
 ミニトマト・・・6個(40g)  
 みょうが・・・1個(15g)  
 ① めんつゆ(3倍濃縮)・・・大さじ3  
 ② 水・・・200ml

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー・・・26kcal  
 たんぱく質・・・1.4g  
 脂質・・・0.1g  
 炭水化物・・・5.9g  
 食塩相当量・・・0.7g  
 野菜の量・・・73g  
 ※つゆは1/3量で計算

### 作り方

- ① 鍋に①を入れて煮立たせ、冷ましておく。
- ② オクラはガクを取り除いて板ずりする。なすは食べやすい大きさに切り、皮に斜めに切り込みを入れる。ミニトマトはヘタを取り、みょうがは縦半分にする。
- ③ ②の野菜を沸騰した湯で火が通るまで茹で、①のつゆに漬ける。(ミニトマトは皮を取り除く)
- ④ 冷蔵庫で冷やして味をなじませる。



続けよう!  
 しっかり減塩

1日の塩分摂取量  
 目標値は

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満



※小さじ1=6g

男女とも小さじ1杯程度を  
 目安にしましょう。

料理を作ってInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね!

ぎふ野菜ファーストのInstagram



最後までご覧いただきありがとうございます。管理栄養士おすすめの野菜レシピは、10分から15分と短時間で調理が可能です。献立のあと一品に困った際に取り入れることでたくさんの野菜が美味しく食べられそうですね！  
 来月のテーマは「がん」です。これをきっかけに、がん検診を検討されてはいかがでしょうか。