

食べよう、野菜！ 1日両手に3杯 (350g)



1日の野菜必要量は、「両手に3杯＝約350g」

- ・切っても色が濃い「緑黄色野菜」(トマト・にんじん・ホウレンソウなど) は両手1杯
- ・切っても色が白い「淡色野菜」(きゅうり・なす・ネギ・ダイコンなど) は両手2杯

野菜食べは、三文の徳

- ① 「食物繊維」で、便秘予防&生活習慣病予防！
- ② 「ビタミンA・C・E」(エース)で、アンチエイジング！
- ③ 「ビタミンC」で、免疫力アップ&お肌ピカピカ！

「両手1杯が精一杯！(市民の77%)

両手に3杯なんて、そんな絶対ムリ！」

そんな時は、よりたくさん食べられるように、ちょっと工夫。

例えば…

両手1杯のホウレンソウをゆでれば、片手1杯のおひたしに…。



ほかにも…

- ☑ 肉や魚と炒める
- ☑ パンやピザの上にちよいのせ
- ☑ 具だくさんの汁物や鍋料理・ちゃんぽんなど

野菜をできるだけ多くとれるように工夫をしながら、おいしく健康に！

保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

健康のために
毎食 野菜をいっぱい！
(1杯)



6月21日(日)
10:00～13:00
アピタ大和郡山店で
食育イベント開催！

た
食べ

6月は「食育月間」

1杯分の
野菜が
とれる！

大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会考案

おもてなしメニューにもできる『簡単な野菜たっぷりレシピ』を紹介♪

炊飯器でつくるパエリア

緑黄色野菜 65g・淡色野菜 70g
エネルギー 325kcal・食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

米…………… 2合
トマト缶(カット) ……100g
玉ねぎ…………… 1個(200g)
しめじ…………… 1パック(80g)
シーフードミックス(冷凍) ……100g
赤パプリカ…………… 1個(60g)
ピーマン…………… 1個(40g)
ブロッコリー(花蕾) ……1/4個(60g)
サラダ油…………… 大さじ1
[A](固形+液体合わせて)
水…………… 200cc
パエリアの素…………… 2袋



作り方

- ① 玉ねぎは粗みじんに切る。しめじは半分に分けておく。
- ② 赤パプリカ、ピーマンは1cm角に切る。
- ③ 米は洗って水気を切っておく。
- ④ [A]をあわせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、しめじ、シーフードミックスを炒める。
- ⑥ 炊飯器の2合の目盛りに合わせて水を入れ、釜に材料(②～⑤)を入れたら、白米を炊く時と同様に炊飯する。
- ⑦ ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ⑧ 炊きあがったらブロッコリーを加えて混ぜ合わせる。

パエリア(炊き込みごはん)にすることで、いろいろな種類の野菜をとることができ、冷蔵庫の残り物を整理できます！
具材を変えることでアレンジが簡単！(あさり・鶏肉・マッシュルーム・エリンギ・にんじん・冷凍野菜での代用も可能)
炊飯器に入れて炊くだけなので、火加減を気にせず簡単にできます！