

# 6月は「食育月間」

いつもの食事に  
野菜をプラス

## ベジたべプラス+



奈良県民の1日の野菜摂取量が、  
男性全国ワースト8位・女性全国ワースト2位  
って聞いたんだけど、どうなの？

グラフをみてください！  
目標値まであと100g🍌びっくりですね！  
しかも、野菜を十分食べていると思っている人  
でも『実は..足りていない』人が多いんですよ。



そこで！ベジたべプラス+！レシピも動画で見てね♡

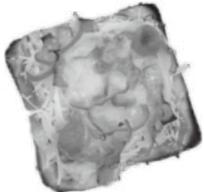


### いつもの食事に野菜を増やすコツ

- 加熱して、かさを減らして量をとる。余ったら冷凍！【加熱した野菜なら片手1杯分で120g】
- カット野菜や小パックの野菜の総菜をプラスする
- お弁当や外食は、野菜たっぷりメニューをチョイス
- 手間をかけずに野菜を食べられるもの、日持ちするものを利用（ピクルス・ナムルなど）



### ● 巣ごもりピザトースト ●



#### 材料(1枚分)

- ・食パン6枚切り 1枚
- ・キャベツ(千切り) 20g
- ・ミニトマト(半分に) 10g
- ・ピーマン(うす切り) 1/4個
- ・玉ねぎ(うす切り) 15g
- ・卵 1個
- ・ベーコン(1cm大) 1/4枚
- ・ピザソース 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 10g

#### 作り方

- ①キャベツはせん切り、玉ねぎは薄くスライス、ピーマンは種をとり薄く輪切りにする。ミニトマトはへたをとり、半分に切っておく。ベーコンは1cmくらいに切っておく。
- ②食パンの真ん中をお玉の底を使って押し、へこませる。
- ③アルミホイルの上に②を置き、ピザソースを塗り、キャベツで土手を作り卵を中心に落とす。
- ④残りの野菜とベーコンをのせチーズをかける。
- ⑤上からアルミホイルをかぶせオーブントースターで5分程焼き、ホイルをとってチーズに焼き色がつくまで焼く。

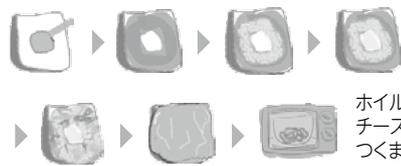
スープとトーストで両手1杯  
(120g)の野菜がとれますよ



すこやか21  
推進員である  
健康づくり  
推進員が  
考えました



動画は  
こちらから  
ご覧下さい



エネルギー 341.2kcal 食塩相当量 2.0g

### ● マグカップスープ ●



#### 材料(1人分)

- ・キャベツ 10g
  - ・ミックスベジタブル 15g (コーン、人参、グリーンピース)
  - ・玉ねぎ 10g
  - ・しめじ 10g
  - ・ベーコン 9g
  - ・コンソメ 1/4個
  - ・水 150cc
  - ・こしょう 少々
- 1cm大に切る

具たくさん野菜スープになるように  
野菜はたくさん入れましょう。  
カボチャやトマトもOK！



夜、水以外の材料を  
カップに入れて冷蔵庫に！  
朝、水を入れてレンジへ！  
「朝スープ」のできあがり！



動画は  
こちらから  
ご覧下さい

エネルギー 58.6kcal 食塩相当量 0.7g

詳しくは...

大和郡山 ベジたべ

検索

問合せ＝保健センター (☎58-3333)