

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量をプラスする
- 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。



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
考察しました

動画は
こちらから
ご覧ください



- 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。



ホイルをとって
チーズに焼き色がつくまで焼く

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

動画は
こちらから
ご覧ください



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！
「朝のスープ」のできあがり！

食塩相当量 0.7g
エネルギー 58.6kcal