

学生のための

野菜の健康ガイド

～ 3食に野菜を加える習慣を～

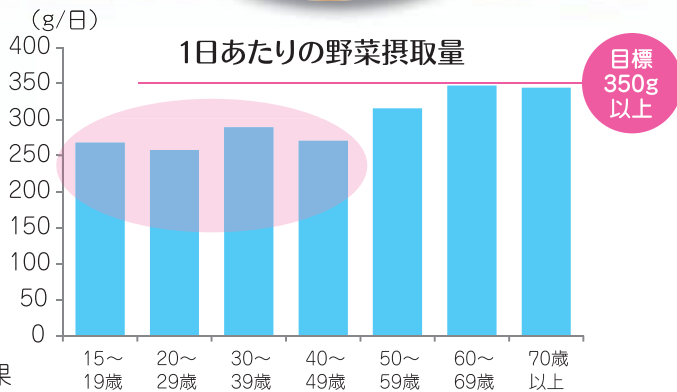


学生のみなさんへ
野菜を十分に食べていますか？
未来の健康のために、毎日しっかり野菜を
食べてほしいとの思いを込めて
パンフレットを作成しましたので、
ぜひ参考にしてください！

特に若い世代で
野菜不足の傾向あり！

石川県

平成28年度
県民健康・栄養調査結果



野菜はなぜ必要なの？

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康づくりに欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

主な栄養素の働き

食物繊維



- 腸内細菌のバランスを整え、腸の働きを活発にして、便秘をよくするので、にきびや肌荒れの原因となる便秘の改善につながります。



- かむ回数を増やしたり、胃の中でかさ（体積）を増やすことで、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。



- 食物繊維を多く含む野菜料理から先に食べることで、糖質の吸収を遅らせる効果が期待できます。

ビタミンC



- 皮膚や粘膜の健康維持を助け、コラーゲンの生成を促す、皮膚の色素沈着を防ぐなどの働きがあり、美肌効果が期待できます。



- 体の抵抗力を高めるので、風邪の予防に役立ちます。

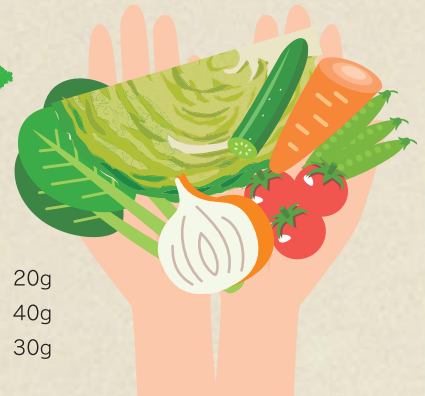


1日に必要な野菜(350g)はどれくらい？

成人では、1日に350g以上の野菜を食べることが目標になっています。みなさんも、いろいろな野菜を組み合わせる食べるように心がけましょう。

野菜350gの例

350gの野菜の量は、だいたい両手に山盛り1杯分が目安です。



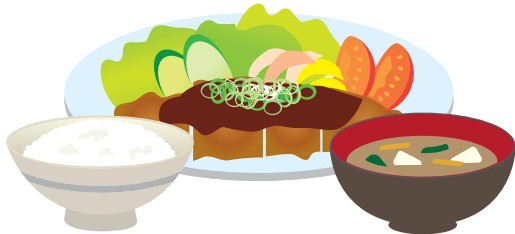
例)

- | | | | |
|------------|---------|------------|--------|
| ・こまつな1/3わ | …… 100g | ・さやいんげん3本 | …… 20g |
| ・にんじん大1/4本 | …… 50g | ・きゅうり小1/2本 | …… 40g |
| ・たまねぎ小1/2個 | …… 50g | ・ミニトマト3個 | …… 30g |
| ・キャベツ中1/8玉 | …… 60g | | |

●外食をするとき

コツ①

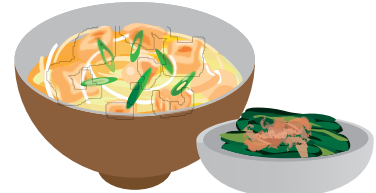
野菜料理がついている定食やセットものを選びましょう。



野菜をたくさん食べるコツ

コツ②

丼物やめん類を選ぶ場合は、野菜のおかずも追加しましょう。



●お弁当などを選ぶとき

コツ①

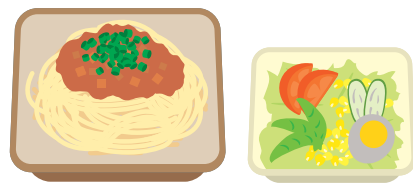
幕の内弁当や、主食、主菜、副菜がそろったお弁当を選びましょう。

※「1日分の1/2の野菜がとれる」など健康に配慮したお弁当やスープなどを上手に利用しましょう。



コツ②

おにぎりやパスタなどには、もう1品、食べきりサイズの野菜のおかずも追加しましょう。



●料理を作るとき

コツ①

すぐに食べられる野菜を活用しましょう。

※市販のカット野菜や冷凍野菜が便利です。

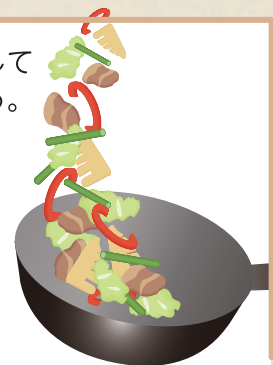
冷凍野菜は生に比べて値段が安く、そのまま料理に使えて、長期保存もできます。



コツ②

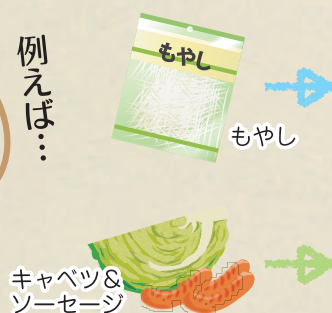
加熱調理してみよう。

※「煮る」「蒸す」「茹でる」「炒める」など、野菜を加熱すると、かさ（体積）が減るので、生野菜よりもたくさん食べることができます。

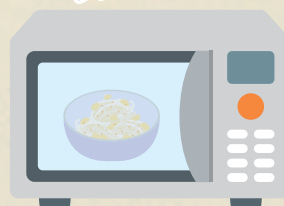


電子レンジで
お手軽調理！

例えば...



レンジでチン



できあがり♪

かんたん野菜たっぷり メニューの紹介

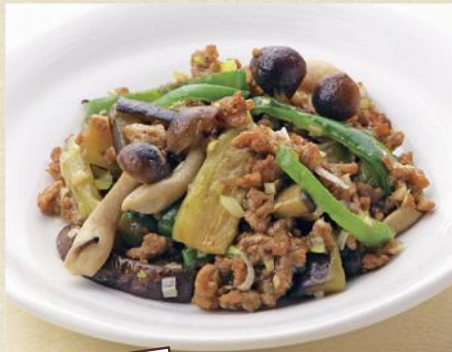
ぜひ、作ってみてください！

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

主菜

なすとひき肉の辛み炒め (調理時間 20分)

野菜を切って炒めるだけ！



材料

- | | | |
|-----------------|----------------|---------------|
| ●豚ひき肉 …… 100g | ●サラダ油 …… 小さじ2 | A |
| ●なす(長なす) …… 1本 | ●濃口しょうゆ …… | ●水 …… 60ml |
| ●ピーマン …… 1個 | …………… 小さじ1/2 | ●鶏がらスープ(顆粒) |
| ●長ねぎ …… 25g | ●豆板醤 …… 小さじ1/3 | …………… 小さじ1/2 |
| ●にんにく …… 小さじ1/2 | ●片栗粉 …… 小さじ2/3 | ●酒 …… 大さじ1/2 |
| ●しょうが …… 小さじ1/2 | ●水 …… 大さじ1/2 | ●濃口しょうゆ |
| ●しめじ …… 25g | ●ごま油 …… 適量 | …………… 大さじ1/2 |
| | | ●砂糖 …… 小さじ2/3 |

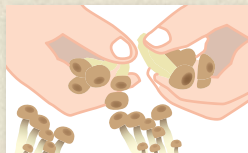
作り方



なすは長さを2~3等分にし、縦に4~6等分に切る。



ピーマンは細切り、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。



しめじは石づきをとって小房に分ける。



フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を加え炒める。



にんにくなどの香りがしてきたらひき肉、しょうゆを加える。



ひき肉がほぐれたら、なす、ピーマン、しめじを加えてサツと炒める。



Aを加え、野菜に火が通るまで煮る。



長ねぎを入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油を回しかける。

副菜

ビーンズサラダ (調理時間15分)

野菜を切ってあえるだけ！



材料

- | | | |
|-----------------|--------------|----------------|
| ●大豆(ゆで) …… 25g | ●だいこん …… 50g | A |
| ●金時豆(ゆで) …… 25g | ●トマト …… 50g | ●みそ …… 小さじ1/3 |
| ●きゅうり …… 50g | ●カニカマ …… 1本 | ●濃口しょうゆ |
| | | …………… 大さじ1/4 |
| | | ●マヨネーズ …… 小さじ2 |

作り方



きゅうり、だいこん、トマト、カニカマは1cmの角切りにする。



Aをあわせておく。



①、②とゆでた大豆、金時豆をあえる。

ミックスビーンズを使うと簡単！



いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは？

石川県では、生活習慣病の予防のために、エネルギーと塩分が控えめで野菜をたっぷり使ったメニューを開発しました。和洋中はもちろん、季節に応じた料理が満載です。ぜひ、作ってみてください！

料理レシピサイト「クックパッド」▶

