

毎日の食生活に



350gの野菜



野菜のおかず5皿

を食べてみましょう！

野菜をいっぱい食べると いいこといっぱい！



生活習慣病予防

便秘解消

抗酸化作用

免疫力を高める

・・・ほかにもいっぱい！

野菜いっぱい運動普及事業のシンボルマーク



野菜いっぱいマークを知っていますか？

1食分のメニューに野菜が120g以上（1日の野菜必要量350gの1/3量）含まれている料理を提供しているお店を「野菜いっぱいマーク表示店」として登録しています。

「野菜いっぱいマップ」を参考に、外食でも野菜をいっぱい食べましょう♪（野菜いっぱいマップは、袋井保健センター等で配布しています）

お問合せ先

袋井市総合健康センター（はーとふるプラザ袋井）健康づくり課 地域健康推進係【電話】42-7340

野菜をたのしく♪たくさん食べるレシピ



1人分野菜量

--- なんでも巻いちゃう巻き巻きサラダ ---

90g

【材料(2人分)】

手巻きのり	6枚
きゅうり	1/2本
サラダ菜	1/2個
赤パプリカ	15g
黄パプリカ	15g
紫たまねぎ	20g
にんじん	20g
カニカマ	20g
ロースハム	10g
厚焼きたまご	30g
きんぴらごぼう	15g
ひじきの煮物	15g
お好みのドレッシング	

【作り方】

1. 手巻き寿司の具をそろえるように、野菜を切りそろえる
2. パプリカ・にんじんは火を通し少し柔らかくする
3. たまねぎは薄切りにし、水にさらし水切りしておく
4. 厚焼きたまごは長い短冊状に切る
5. 手巻き寿司の要領で、のり(クレープ)の上にお好みの野菜、総菜を乗せて巻き巻く(お好みでドレッシングをかけていただく)



栄養価 (1人分) ※ドレッシングを除く
 エネルギー85kcal、
 たんぱく質 6.3g、脂質 2.6g、炭水化物 11.5g
 食物繊維 3.0g、食塩相当量 0.9g

--- とまんなか汁 ---

1人分野菜量

72.5g

【材料(2人分)】

なす	20g
にんじん	20g
たまねぎ	20g
だいこん	40g
トマト	30g
水煮大豆	20g
油揚げ	10g
合わせみそ	20g
だし汁	2カップ弱
葉ねぎ	5g

【作り方】

1. なす、にんじん、大根はいりょう切り、たまねぎは薄切りにする
2. トマトはざく切りにし、油揚げは油抜きをして短冊切りにする
3. だし汁にトマトと葉ねぎ以外の材料を入れ、火にかける。火がとおったら、トマトを入れ、みそを溶く
4. 盛り付け後、葉ねぎを散らす

栄養価 (1人分)
 エネルギー102kcal、
 たんぱく質 6.2g、脂質 3.6g、炭水化物 12.0g
 食物繊維 3.9g、食塩相当量 1.3g



1日に必要な野菜の量は 350g。手ばかりで生野菜3杯分、野菜のおかずで5皿分です。

朝食



昼食



夕食



火をとおすとかさが減り、
 たくさんの野菜が食べやすいです。

