

◆ 9月は「食生活改善普及運動」の推進月間です

毎年9月は「食生活改善普及運動」の推進月間となっています。

この食生活改善普及運動は、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標に行われています。

今年度の重点目標は、生活習慣病を予防し健康を保つ（健康寿命をのばす）ために野菜をより多く摂る、「**毎日プラス一皿の野菜**」です。

◆ 「毎日プラス一皿の野菜」とは？

生活習慣病の予防のためには、**1日350gの野菜を摂ることが必要**ですが、国民健康・栄養調査（厚生労働省）の結果によると、日本人の平均摂取量は1日280gとなっています。1日350gの野菜を摂るためには、あと70g必要です。

70gの野菜とは、トマトやにんじんなら半分。なすやきゅうりなら1本分程度です。

右面にはレシピもあります！小鉢一皿分の野菜量を増やしてみませんか？

生活習慣病を予防し、健康を保つために「毎日プラス一皿の野菜」に挑戦しましょう！

◆ なぜ野菜を摂ることが必要なのか

野菜は低カロリーで、満腹感を感じやすく、ごはんやおかずの食べ過ぎを防ぐことができます。また野菜に含まれる、ビタミン・ミネラルや食物繊維という栄養素は体にとっても良い働きかけをしてくれます。

<野菜の栄養素に含まれる ビタミン・ミネラルと食物繊維の働き>

ビタミン・ミネラル	食物繊維
1、炭水化物（ごはん等）、たんぱく質（肉、魚、卵、豆等）、脂質（油等）の栄養素を 効率よく体を動かすエネルギーに変える手助けをします。 2、ミネラルのひとつ、カリウムには 高血圧を予防 する働きがあります。 3、骨や歯を丈夫にし、また、かぜなどの 感染症にかかりにくく します。	1、糖分の吸収を抑え、 血糖値が急激に上がるのを予防 します。 2、コレステロールの吸収を抑え、便の一部として体の外へ出し、 血液中のコレステロールを上げにくく します。 3、便秘や軟便等の予防にも役立ち、 おなかの調子を整えます。

野菜を食べよう！

野菜を使ったカンタンレシピ



◆ほうれんそうと大根のごま酢あえ（2人分）

～材料～

- ほうれんそう 100g
- 大根 10g
- 酢 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- だし汁 小さじ1
（だしの素なら小さじ1/4程度）
- しょうゆ 小さじ1/3
- 炒りごま 小さじ1と1/3

～作り方～

- ① ほうれんそうは良く洗い、熱湯でゆでます。ゆであがったら水にさらしてアクをとり、水気をよくきり、4cm幅程度に切ります。
- ② 大根は皮をむき、ほうれんそうの長さに合わせて千切りにします。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせ、①のほうれんそうと②の大根を加え、よくあえ、器に盛ります。

◎ だしを効かせることで、味が決まります！

◎ ごま酢であえた後、味をなじませるために少し置いておくとよいでしょう♪

◎ どのような野菜・海そうにもよく合い、アレンジも効きます！

1. 青じそ（大葉）など香りのある食材を加えると風味がアップ！
2. 炒りごまを使わず、【酢・砂糖・だし汁】＋①からし ②わさび ③焼きのりとかごま油など調味料や食材を変えるとバリエーションが増えます！



◆きのこのピクルス（2人分）

～材料～

- まいたけ 1/2袋
- しめじ 1/2袋
- えのきだけ 1/2袋
- 鷹の爪 1本
- ローリエ 1枚
- 酢 120ml
- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々

～作り方～

- ① まいたけ・しめじ・えのきだけは、いしづきをとり、ほぐして、水洗いしておきます。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①のきのこをゆでます。
- ③ ②でゆでたきのこをザルにあげ、あら熱を取って清潔なビンに入れます。
- ④ Aの材料を鍋に入れて、砂糖と塩が溶ける程度に一煮立ちさせます。
- ⑤ ④のピクルス液を③のビンに注ぎ、あら熱が取れたら冷蔵庫に入れ、1時間ほど冷やします。

◎ 保存期間は、1週間程度です。（※清潔なビンを使用した場合）

◎ 長期保存しない場合は、タッパーやボウルなどで作っても良いでしょう。

◎ きのこ以外にも、どのような野菜（生でもゆでた野菜）でも作ることができます！

