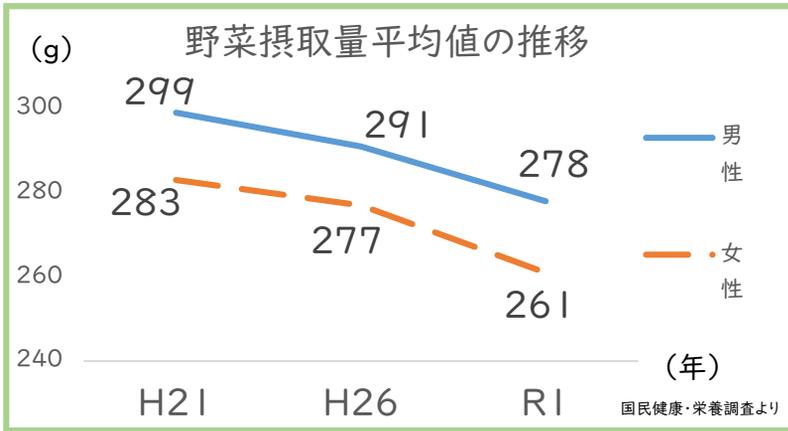


1日に必要な野菜の量知ってますか？

野菜の目標量は成人で350g/日とされています。
小鉢70g(1皿分)で5杯です。 厚生労働省「健康日本21」より



しかし、実際はこのように、
70~90g少ない状況です。

今の食事にと
1皿プラスして
食べましょう！



今の時代、野菜ジュースやサプリメントじゃダメ？

野菜にあって、ジュースやサプリメントにないものは



噛み応え → 満腹感に繋がり
食べ過ぎ防止に繋がります。



かさ → 便の元になる不溶性食物繊維があるため
スムーズな排便につながります。



緩やかな血糖上昇 → 食物繊維の働きで血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。
(ジュース)

そもそも野菜って何で食べた方がいいの？

野菜には色々な栄養素が含まれているので、
体の調子を整えてくれる働きがあります！
最近気になるこんな事ありませんか？

肌荒れ
口内炎

疲れ

免疫力
低下

下痢
便秘

生活
習慣病

体臭

野菜に含まれる主な栄養素とその働き

ビタミン 体の調子を整える！

- ・抗酸化作用がある！
- ・炭水化物をエネルギーに変える手助けをする！
- ・免疫力がUP

体の老化防止
代謝UPで、肥満防止
疲れにくい体に
病気にかかりにくい体に



ミネラル 身体機能の維持・調整に不可欠！

- ・ナトリウムを体外へ排出
- ・骨や歯の形成成分
- ・全身に酸素を運搬

高血圧予防
骨粗鬆症予防
疲れにくい体に



食物繊維 腸内環境改善！

- ・善玉菌の餌になる
- ・便の元になる
- ・不要なものを便に排泄

便秘・下痢の予防
スムーズな排便により
大腸がん予防、お肌ツツル
血糖値・コレステロール低下作用



子どもの好き嫌いにはどう向き合う？

☆子どもは初めて見る食べ物や食べ慣れない食べ物には、恐怖心を持ったり、警戒したりするために食べられないことがあります。

☆大人よりも敏感な味覚を持っている子どもの好き嫌いをワガママととらえず、「そうだよね。食べたくないよね。と一度は丸ごと受け止めましょう。

苦手な物も
チャレンジして食べる



苦手なことも
頑張っていける！



無理強いせず、
食べられたら沢山ほめて下さい！
嬉しい体験が
美味しさの調味料になります

食育メッセージ絵本
「ちょっとだけたべてみよう」



保育園での
食育の
工夫が
いっぱい♪



野菜嫌いへの処方箋

野菜嫌いには原因があります！
その原因を探ってみよう！

- 切) 切り方の工夫
- 調) 調理の工夫



固くて噛みづらい...

苦味が苦手...

- 切) 小さく切る・繊維を断ち切る
すりおろす
- 調) 柔らかく煮る

- 調) 天ぷらやフライ、マヨネーズなどの油でコーティング
- 水でさらす、米糠やとぎ汁でゆでる

飲み込みづらい...

その他 etc...

- 調) 片栗粉でとろみをつける、納豆であえる、卵でとじる等まとまって飲み込める工夫を

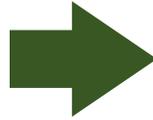
- ☆見た目を可愛く
- ☆好きな物の前に出す
- ☆一緒に美味しそうに食べる
- ☆野菜を栽培、調理してみる

最近食事量が減ってきた…

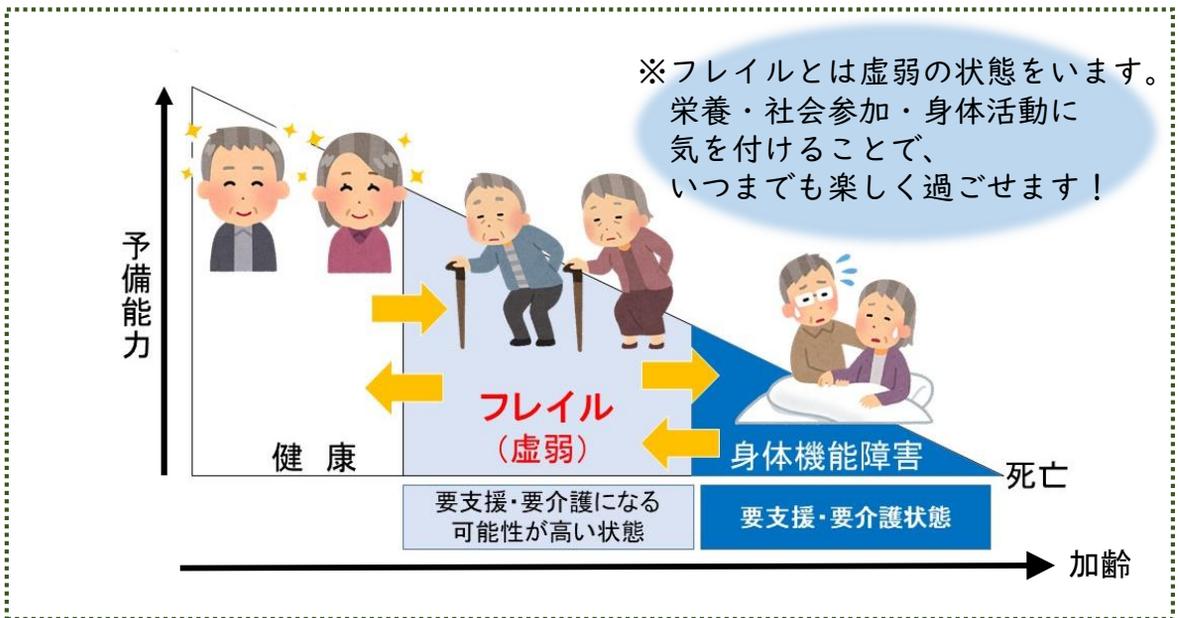
野菜は体に良いから絶対に食べるべき??



体の変化と共に食事の内容も変化することが必要です！



ギアチェンジ!!



低栄養の予防には

たんぱく質源（魚・肉・卵等）やエネルギー源（ご飯・パン・油等）をしっかりと定期的に摂ることが重要です！

野菜は生野菜にこだわらず、食べやすい工夫をして上手に摂取していきましょう。（火を通す、皮をおく、繊維を切る等）



時間のない時は…こんな一工夫もいいですね。

インスタント+乾物

インスタントみそ汁→切り干し大根
インスタントラーメン→乾燥ワカメ



いつもの食品にちょっとプラス

豆腐→なめたけ、めかぶ、トマト缶
納豆→乾燥ねぎ、大根おろし、のり



取り敢えず全部入れる!

本当に何もしたくない時は… ぶっかけ丼☆
主食(ご飯、うどん)+主菜(温玉、納豆、ツナ・サバ缶)+カット野菜



このレシピを作った人

大和市食生活改善推進員(食改)です。
大和市で食に関するイベント・料理教室など
を行っている食育ボランティアです。

皆様にもう一皿お野菜を食べて欲しい
て一生懸命考案しました!
是非一度作ってみてください☆



R3野菜レシピ集チーム



我が家の自慢野菜料理チーム

他にも
レシピが
沢山あります!



食改にご興味
のある方は…



「無理なく続けるコツ」

「買っておくと便利な食材」を常備!

1. 「そのまま使える」食材は最強アイテム
 - ・下処理済の生野菜・カット野菜・もやし
 - ・レトルトパウチや缶詰、冷凍の食材・コーン、大豆水煮、うずらの卵など
2. 手で「ちぎれる」「さける」食材は日持ちも良く、あると安心
 - ・野菜・キャベツやレタスなどの葉物野菜、ピーマン、ブロッコリー
 - ・きのこ類・しめじ、まいたけやエリンギなど
 - ・豆腐類・厚揚げや木綿豆腐はメイン食材にもなる
3. 「キッチンバサミで切れる」食材で彩り豊かにパントリーもひろがる
 - ・小松菜・豆苗・ニラ・小ねぎ・カイワレ大根など

肉や魚は「下処理済」を選ぶ!

1. 魚は頭や内臓の処理がされたものを選ぶ
(鮮魚コーナーで下処理を頼むのもおすすめ)
2. 肉は食いたい大きさにカットされたものを買ってくる

少量加熱は「電子レンジ」が◎!

1. 耐熱容器(皿)・・・電子レンジ加熱可のもの
※金属の飾りがついているものは×
ガラスの耐熱保存容器は、調理→食卓→保存が一つで出来て便利
2. ラップ・・・煮込む、しっかり加熱する調理は「ふんわりラップ」が基本
ふんわり→容器内で高温の蒸気が対流し、しっかり加熱できる
ぴっちり→蒸気が膨張して爆発することがあります

必要な調理器具はコレだ!

ベジファースト
キャンペーン 大和市



野菜から食べる ベジファースト

「はじめに野菜」の習慣で 健康的な食事の第1歩を!

- ・血糖値の上昇をゆるやかに
- ・不足しがちな野菜を補給



最後は残さず
「ごちそうさま」