

野菜はパー



目指せ1日5皿分

毎日の食事に野菜を取り入れるコツはこちらから！➡

ビタミン・ミネラルの補給

肥満の予防

免疫機能の維持

便秘の予防

病気の予防





果物については
裏面から

野菜１日
目標３５０ｇ

片手にのる量で1日5皿が目安です



甲府市健康支援センター　食育係
電話:055-242-8301

野菜が1日70g不足しています！

毎日の食事にプラス７０ｇで野菜不足を解消しましょう！

７０ｇってどのくらい？

１日３５０ｇ（緑黄色野菜１２０ｇ・その他の野菜２３０ｇ）を目安に色々な種類の野菜を組み合わせてみましょう



キャベツの葉　２枚



人参　1/3本



かぼちゃ　１/８個



ブロッコリー　5房



ミニトマト　５個



玉ねぎ　１/３個



小松菜　1.5株

７０ｇの野菜量　手を使って計ってみよう



生野菜なら両手にのる量

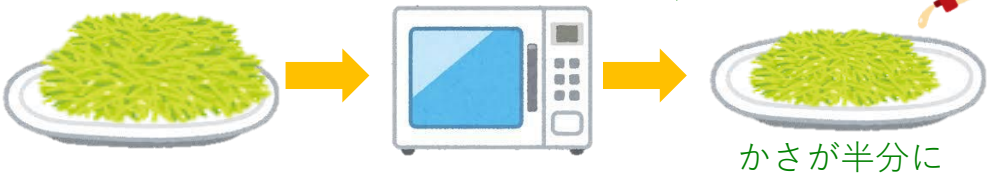


加熱した野菜なら片手にのる量

加熱してかさを減らすと沢山たべられます♪

山盛りの
千切りキャベツが…

＼電子レンジでチン！／



かさが半分に

いろいろな野菜で試してみよう！



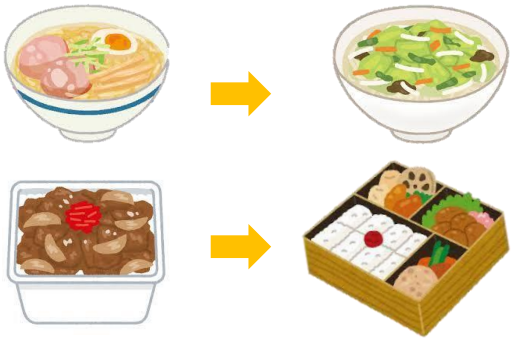
ポン酢やめんつゆ、ごま油、かつお節などで味付けするのもGood!

野菜を1日5皿（３５０ｇ）食べるコツ

コツ1 料理を選ぶときにひと工夫！

野菜が多い料理を選ぶようにしたり、丼物などには野菜の料理や汁物をプラスすると野菜を食べる機会が自然と増えますよ。

野菜の入っているものを選ぶ

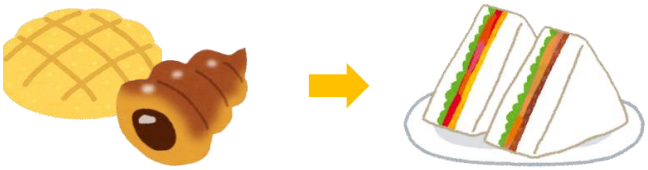


彩りのきれいなもの、多くの食材が入ったものを選ぶようにすると、様々な野菜をとることができます

単品には野菜料理や汁物をプラス



菓子パンより野菜のサンドイッチ



コツ2 野菜料理のレパートリーを増やそう！

美味しい野菜料理を作ることが出来れば自然と野菜が食べたくなるかも。
甲府市のＨＰにも美味しい野菜料理がいっぱい！今すぐチェック！

他にもレシピ掲載
順次更新中！

旬のベジフル通信

パプリカとズッキーニのキーマカレー



【材料】（4人分）

豚ひき肉	300g
ズッキーニ	1個
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
おろしショウガ	大さじ1
おろしニンニク	大さじ1
バター	大さじ1
バジル(飾り用)	お好みで

●合わせ調味料

カレー粉	大さじ1
醤油	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
赤ワイン	大さじ2

ズッキーニやパプリカ以外の野菜でも試してみよう！

【作り方】

1. ズッキーニとパプリカを1.5センチ角に切る。合わせ調味料をボールに入れ、よく混ぜておく。
2. フライパンにバターとショウガ、ニンニクを入れて火をつけ、香りが立ってきたら豚ひき肉を加えて炒める。
3. ひき肉の色が変わってきたら、パプリカとズッキーニ、合わせ調味料を加えて炒め合わせ、汁けがなくなるまで煮詰める。
4. 器に盛り、バジルを添える。

夏に食べたくなるものといえばカレーという人も多いのではないでしょうか。
煮込み時間が少なくてすむキーマカレーは特にオススメです。



冷凍野菜やカット野菜、生で食べられる野菜（トマトやキュウリ、レタスなど）を常備しておけば手軽に野菜を食べることができますよ

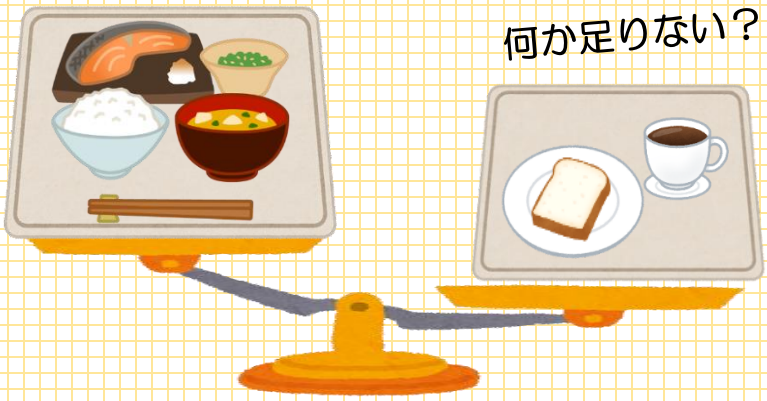
野菜はパー

これで身体

食事は「バランスよく」が大切！

バランスのよい食事の基本は、主食、主菜、副菜をそろえることです。1日3食「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事をこころがけましょう。健康的な生活を送るための基本となります。

主食・主菜・副菜がそろっている食事



何か足りない？

例えば…

主菜


たまご

又は


ウインナー

又は


ツナなど

副菜


サラダ

又は


野菜スープ など

プラスすることでバランスがよくなりました！

その他
★1日1回は、牛乳・乳製品と果物をとるようにするとさらにバランスがよくなります。
★塩分のとりすぎには注意しましょう！



朝ごはんをしっかり食べて3つのスイッチをON!

1日3食食べていますか？

朝食、昼食、夕食、どれも元気に過ごすためにはとても大切な食事です。その中でも特に朝ごはんは食べるといいことがいっぱい！
しっかり朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



頭のスイッチ

朝食を食べることで体内時計がリセットされて1日がスタート！

身体のスイッチ

お腹のスイッチ



が整います

果物はグー

主食・主菜・副菜の役割

車に例えると・・・



エネルギーのもとになる**主食**

身体をつくるもとになる**主菜**







車を動かす**ガソリン**

車体をつくる**金属**



車の機能を維持するための**エンジンオイル**





身体の機能を維持するための**副菜**

バランスを
整えたら絶好調！



朝食から「主食」＋「主菜（たんぱく質）」を！

たんぱく質は骨や血液、皮膚、筋肉のもととなる大切な栄養素

「パン」のみの朝食にたんぱく質をプラスして食べることで・・・

健康で、はつらつとした1日を過ごすことができる！



＋

たんぱく質



野菜



＝

- 午前中の必要なエネルギーの確保
- 筋肉を作る
- 体温を上げる
- 食後の満腹感を高める

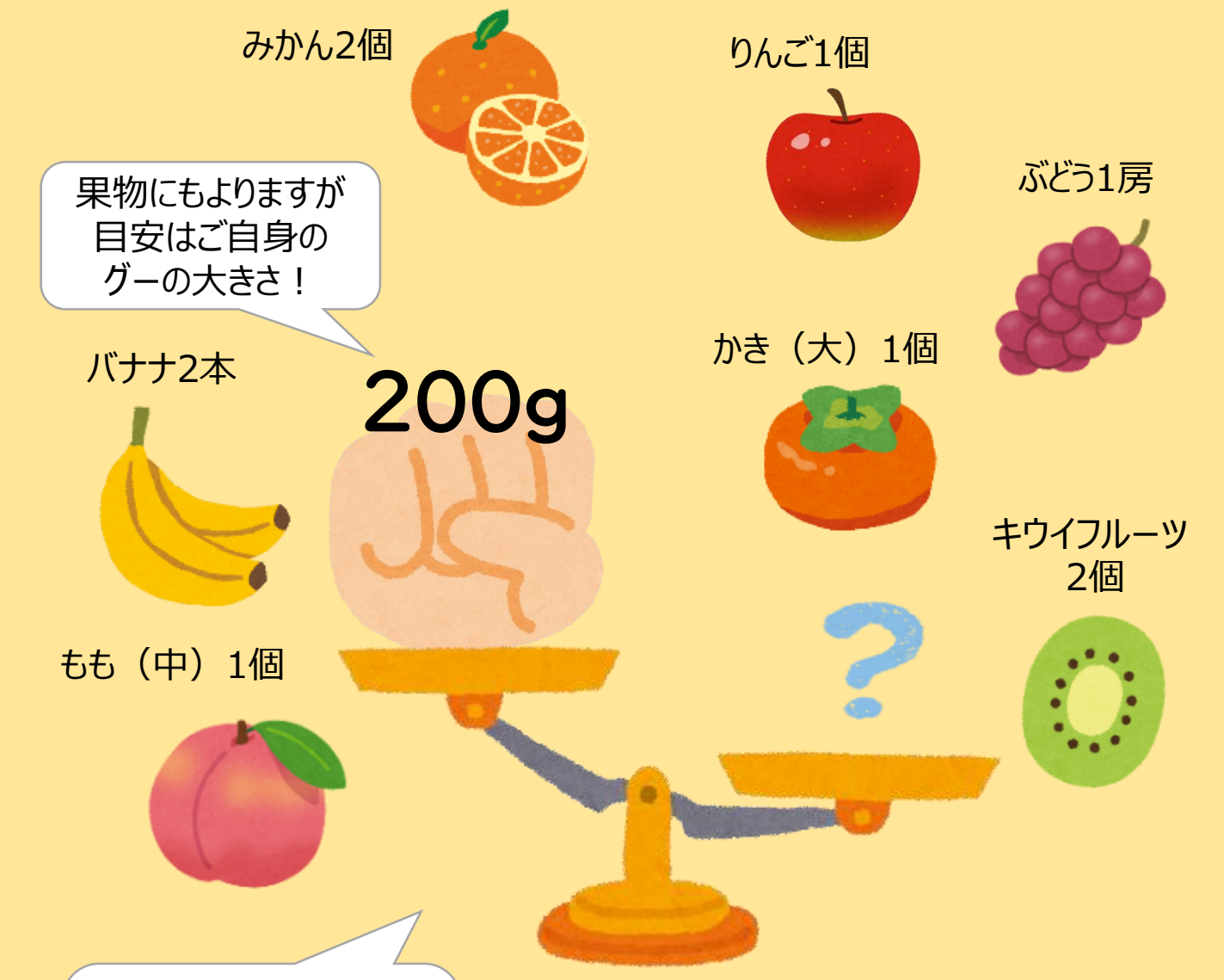
＊野菜には食べたものを無駄なく、効率よくエネルギーに変え、体の機能をフルに動かす働きがあります。

コツ１

果物の摂取量の目安は、１日200gです。

適正量と食べるタイミングを知り、上手に食生活に取り入れましょう。

果物200g（可食部）を摂取するための目安量



ミネラルを含む果物は、水分補給にも最適で朝食または昼食時の摂取がおすすめです！

果物には、ビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維 等の栄養素が含まれます。

Q 果物って甘いけど太りやすいの？

A 甘い果物＝高エネルギーではありません。果物の甘さを感じるのは果糖によるものです。果糖は砂糖の1.15～1.73倍の甘さを感じますがエネルギー量は、1g=4kcalと他の糖と変わりません。
夜遅い時間の摂取を避け、適量を心がければ心配は少ないです。

レシピ

HOTもOK！秋のオレンジ色スムージー

新鮮！旬の果物で



【材料】（2杯分）

- カキ　1/2個
- リンゴ　1/4個
- オレンジ　1/4個
- ニンジン　1/4個
- レモン汁　大さじ1/2
- 水　100ml

【作り方】

1. カキ・リンゴは芯や種を取り、ニンジンと共に一口大に切る。オレンジは皮をむいて同じくらいの大きさに切る。
2. 全ての材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌（かくはん）する。

カキ・リンゴ・ニンジンは皮のまま使うと皮の栄養も摂ることができます。

カブと梨のツナサラダ

食卓の1品にいかが？



【材料】（2人分）

- カブ（葉も一緒に）　1個
- 梨　1/4個
- ツナ缶　1個
- オリーブオイル　大さじ1
- レモン汁　大さじ1
- 塩　小さじ1/3
- 黒胡椒　少々

【作り方】

1. カブの根は皮をむいて3ミリ程度のいちょう切りにし、葉は1センチの長さに切る。
2. 1をボウルに入れて塩を振り、軽く揉む。少しおいて水が出てきたら軽くしぼって水気を切る。
3. 梨は皮をむいて3ミリ程度のいちょう切りにし、ツナ缶の油を切る。
4. 2と3をボウルに入れ、オリーブオイルとレモン汁を加えてサッと和える。
5. 器に盛り、お好みで黒胡椒を振る。

- かぶの葉も残さず使える1品です。味がボケないよう、水分はしっかり切りましょう。
- 梨の代わりに柿を入れても良いでしょう。彩りよく仕上がります。

レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」
「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。

他にもレシピ掲載
順次更新中！

旬のベジフル通信

果物はグー

果物のいいところ
知っていますか？

⬅ 果物の目安量、アレンジレシピはこちらから！

便秘予防にも
いいと聞いたけど
どうなのかしら？

どのくらい
食べていいの？





野菜については
裏面から

みずみずしい果物は野菜と同じくバランスの良い食生活には欠かせません。旬の果物、好みの果物を毎日の食生活に取り入れましょう。

甲府市健康支援センター　食育係
電話：055-242-8301