

野菜を食べてみんなで健康



野菜たっぴりレシピBOOK(平成26年夏)



健康長寿県を目指そう!

青森県の平均寿命は以前よりは延びているものの、全国最下位（厚生労働省「平成22年都道府県別生命表の概況」）となっています。特に、三大生活習慣病（がん、脳卒中、心疾患）の死亡割合が高いこと、また、40～50代の働き盛りの死亡率が高いのが特徴です。

一方、県民が一丸となって健康づくりに取り組んだ長野県は、長寿日本一となりました。長野県は野菜の摂取量も全国1位。青森県でも野菜の摂取量を増やして健康長寿県を目指しましょう!

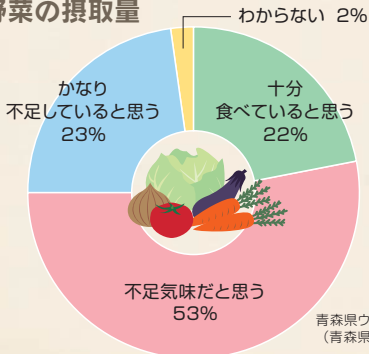
項目		青森県(全国順位)	長野県(全国順位)
平均寿命 (平成22年)	男性	77.28歳 (47位)	80.88歳 (1位)
	女性	85.34歳 (47位)	87.18歳 (1位)
野菜摂取量 (平成24年)	男性	296g (23位)	379g (1位)
	女性	292g (14位)	365g (1位)

平均寿命：平成22年都道府県別生命表の概況（厚生労働省）
野菜摂取量：平成24年国民健康・栄養調査結果（厚生労働省）



野菜を食べていますか？

野菜の摂取量



平成25年に、県民423人を対象に行った食生活アンケートによると、野菜を食べている量が少ないと感じている人が多いことがわかりました。

みなさんのご家庭ではいかがでしょうか？

青森県ウェブアンケート「県民の食育に関する意識調査」
(青森県・H25)



野菜は1日にどれくらい食べればいいのか？

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、健康の維持に欠かせない成分が含まれており、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

厚生労働省がすすめる「健康日本21（第2次）」では、成人が1日に摂取する野菜の目標量を350g（βカロテンを多く含む緑黄色野菜120g、それ以外の野菜230g）以上としています。

緑黄色野菜

- ・にんじん
- ・アスパラガス
- ・トマト
- ・ピーマン
- ・かぼちゃ
- ・ほうれんそう
- ・春菊
- ・ブロッコリー
- ・さやいんげん
- ・貝割れ大根 など

その他の野菜

- ・だいこん
- ・こかぶ（葉は緑黄色野菜）
- ・とうもろこし
- ・ねぎ
- ・えだまめ
- ・キャベツ
- ・ごぼう
- ・きゅうり
- ・レタス
- ・たまねぎ
- ・はくさい など



野菜350gの一例

1日5皿の野菜料理を



手のひらにのるくらいの野菜の小鉢は、70～80gです。そのため、1日にとる量350gは、野菜料理5皿を目安として考えることができます。

その際、野菜炒めや野菜カレーなど野菜たっぷりの料理は2皿分と数えます。

(例) 1日分＝小鉢1皿＋野菜たっぷり料理2皿



野菜をたくさん食べるコツ

◇生野菜で食べるより加熱して食べる

生野菜で食べるよりも、ゆでたり炒めたりした方が同じ重量でも「カサ」が減って、たくさん食べられます。ひと手間かけて野菜を加熱調理して食べましょう。

◇汁物は野菜主体で具たくさんに

汁物に野菜を入れるとたくさん食べられるほか、いろいろな具材から味が出ておいしく食べることができます。寒い冬には鍋料理がおすすめです。

◇冷凍食品や乾物を利用する

市販の冷凍野菜や乾物野菜を使うと、下ごしらえの時間を短縮することができますので、簡単に野菜料理の1品を作ることができます。

◇野菜を1品追加する

外食やお総菜などで食事を済ませるときは、できるだけ野菜の多いメニューを選ぶか、野菜料理を1品追加しましょう。また、おにぎりなどを購入するときも、野菜サラダを加えるなど工夫をしてみましょう。

◇時間のないときは生野菜も利用する

冷蔵庫に生で食べられるトマトやきゅうりがあれば、洗って切るだけでサラダの完成です。ミニトマトも洗っておくだけですぐつまむことができますので便利です。



健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」

野菜摂取量アップのためのレシピ

夏の献立メニュー (レシピの組み合わせ例)

朝食
の例

野菜量**160g** (緑黄色野菜100g+淡色野菜60g)

ココット・サラダ・スープ・トースト・メロン

栄養価(1人当たり)	レシピの区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ココット	主菜-2	82	6.5	5.2	0.5	0.2
サラダ	副菜-1	46	2.7	0.7	2.6	0
スープ	汁物-1	27	2.0	1.2	1.0	0.9
トースト		319	8.5	7.2	2.3	1.2
メロン(200g)		84	2.0	0.2	1.0	0
合計		558	21.7	14.5	7.4	2.3

トースト

材 料	分量(1人分)	作 り 方
食パン(8枚切り) バター 苺ジャム	2枚 小さじ1 大さじ1	食パンは軽くトーストし、バターとジャムを添えて供する。

昼食
の例

野菜量**264g** (緑黄色野菜85g+淡色野菜179g)

夏野菜のドライカレー・きゅうりとかぶの甘酢漬け・
もやしと焼き海苔の中華スープ

栄養価(1人当たり)	レシピの区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
夏野菜のドライカレー	主菜-1	503	18.9	12.5	4.3	1.3
きゅうりとかぶの甘酢漬け	副菜-2	32	0.5	0	0.8	0.8
もやしと焼き海苔の中華スープ	汁物-2	12	0.9	0.1	0.7	0.9
合計		547	20.3	12.6	5.8	3.0

夕食
の例

野菜量**183g** (緑黄色野菜63g+淡色野菜120g)

ホタテフライ・南瓜のごま煮・
みずと新玉葱のエスニックサラダ・豆乳みそ汁・ご飯

栄養価(1人当たり)	レシピの区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ホタテフライ	主菜-3	202	12.0	12.1	0.8	1.1
南瓜のごま煮	副菜-3	61	1.8	1.7	2.1	0.3
みずと新玉葱のエスニックサラダ	副菜-4	37	1.4	0.8	0.9	0.4
豆乳みそ汁	汁物-3	56	4.3	1.4	1.8	0.8
ご飯(150g)		252	3.8	0.5	0.5	0
合計		608	23.3	16.5	6.1	2.6

主菜-1 夏野菜のドライカレー

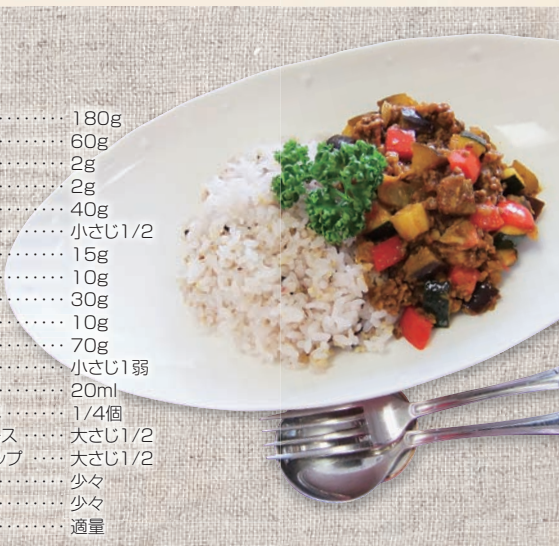
[1人分の栄養価] エネルギー 503kcal/たんぱく質 18.9g/脂質 12.5g/塩分 1.3g

野菜の量 169g(緑黄色野菜 80g + 淡色野菜 89g)

※ドライカレーは主食と主菜と副菜が一皿に入っています。

材料(1人分)

雑穀ご飯	180g	
合挽き肉	60g	
生姜	2g	
にんにく	2g	
玉葱	40g	
サラダ油	小さじ1/2	
ズッキーニ	15g	
赤パプリカ	10g	
なす	30g	
生椎茸	10g	
トマト	70g	
カレー粉	小さじ1弱	
A	水	20ml
	固形コンソメ	1/4個
	ウスターソース	大さじ1/2
	トマトケチャップ	大さじ1/2
塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	適量	



作り方

- ① 生姜、にんにく、玉葱はみじん切り。ズッキーニ、赤パプリカ、なす、生椎茸は1cm角切り。トマトは皮を湯むきして1cm角切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、生姜、にんにくを炒め、香りが出てきたら合挽き肉、玉葱の順にじっくり炒める。ポロポロになってきたらズッキーニ、赤パプリカ、なす、生椎茸を加えさらに炒める。
- ③ 全体に油がなじんできたらカレー粉を加え混ぜ合わせトマトとAの調味料を加え、木べらで炒め合わせながら水気がなくなるまで煮詰める。仕上げに塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器にご飯を盛り、ドライカレーをかけパセリを飾る。



主菜-2 ココット

[1人分の栄養価] エネルギー 82kcal/たんぱく質 6.5g/脂質 5.2g/塩分 0.2g

野菜の量 30g(緑黄色野菜 0g + 淡色野菜 30g)



材料(1人分)

卵 …………… 1個
 キャベツ …… 30g
 塩 …………… 0.1g
 水 …………… 大さじ1
 粗びきこしょう
 …………… 少々

作り方

- ①キャベツは太めのせん切り。
- ②器に①のキャベツを敷き塩を振り、卵を割り入れて水を加える。
- ③卵黄に竹串で数か所穴をあけ、ラップをかけて電子レンジで1分程加熱して、仕上げに粗びきこしょうを振る。

主菜-3 ホタテフライ

[1人分の栄養価] エネルギー 202kcal/たんぱく質 12.0g/脂質 12.1g/塩分 1.1g

野菜の量 23g(緑黄色野菜 3g + 淡色野菜 20g)

材料(1人分)

ホタテ(貝柱) …… 2個
 塩 …………… 0.2g
 こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 小さじ1
 卵 …………… 8g
 パン粉 …… 大さじ2
 サラダ油 …… 適量
 付け合わせ
 レタス …… 20g
 パセリ …… 3g
 レモン …… 1/8個
 中濃ソース … 小さじ1/2



作り方

- ①ホタテは横に包丁を入れ厚さを半分にして塩・こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③サラダ油を熱し180°Cの温度で揚げる。
- ④付け合わせのレタスは一口大にちぎり、パセリも適当な大きさにちぎり水にさらす。レモンはくし型に切る。
- ⑤器にホタテのフライと付け合わせの野菜を盛り付ける。
- ⑥中濃ソースでいただく。

副菜-1

サラダ

【1人分の栄養価】エネルギー 46kcal／たんぱく質 2.7g／脂質 0.7g／塩分 0.0g

野菜の量 90g(緑黄色野菜 60g + 淡色野菜 30g)



材料(1人分)

- ブロッコリー …… 30g
- とうもろこし …… 30g
- ミニトマト …… 2個(30g)

作り方

- ①ブロッコリーは子房に分けて茹でる。とうもろこしは茹でて5～6等分の輪切りにする。ミニトマトは洗ってヘタを取る。
- ②器に野菜を盛り付ける。

※このままでも素材の味をおいしくいただけますが、お好みのドレッシングを組み合わせても良いでしょう。

簡単ドレッシング

エネルギー 39kcal／たんぱく質 0.4g／脂質 3.9g／塩分 0.2g

マヨネーズ 小さじ1／プレーンヨーグルト 小さじ1／粒マスタード 適量

ヨーグルトを使うことでエネルギーと塩分を減らすことができます。

副菜-2

きゅうりとかぶの甘酢漬^{あま す づ}

【1人分の栄養価】エネルギー 32kcal／たんぱく質 0.5g／脂質 0.0g／塩分 0.8g

野菜の量 60g(緑黄色野菜 0g + 淡色野菜 60g)



材料(1人分)

- きゅうり …… 30g
- 白かぶ …… 30g
- すし酢 …… 小さじ2
- A だし汁(昆布) …… 小さじ2
- ハチミツ …… 2g

作り方

- ①きゅうりは小さめの乱切り。白かぶは皮をむいて小さめの乱切り。
- ②鍋にAの調味料とかぶを入れ、ひと煮立ちしたらきゅうりを加える。再び沸騰させ、ボールに移して冷ます。
- ③②を冷蔵庫で冷やしていただく。



かぼちゃ

副菜-3

南瓜のごま煮

【1人分の栄養価】エネルギー 61kcal／たんぱく質 1.8g／脂質 1.7g／塩分 0.3g

野菜の量 60g(緑黄色野菜 60g + 淡色野菜 0g)



材料(1人分)

南瓜	60g
だし汁	45ml
砂糖	小さじ1弱
醤油	小さじ1/4
白すりごま	小さじ1

作り方

- ①南瓜は3cm×3cmの角切り。
- ②鍋に南瓜とだし汁を入れて中火にかける。沸騰し2～3分したら砂糖、醤油、白すりごまを入れ落し蓋をして弱火で10分程火が通るまで煮る。

しん たま ねぎ

副菜-4

みずと新玉葱のエスニックサラダ

【1人分の栄養価】エネルギー 37kcal／たんぱく質 1.4g／脂質 0.8g／塩分 0.4g

野菜の量 60g(緑黄色野菜 0g + 淡色野菜 60g)

※「みず」の栄養価は食品成分表に記載が無いので「ふき」を参考にしました。



作り方

- ①みずは皮をむき5～6cm長さにしてサッと茹で水にとる。
- ②新玉葱は皮をむき、できるだけ薄いせん切りにして水でサッと洗いしっかり水気を絞っておく。
- ③かに風味かまぼこは手で裂く。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ボールにみず、新玉葱、かに風味かまぼこを入れ④の調味料であえる。

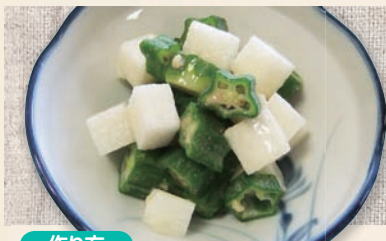
材料(1人分)

みず	20g	
新玉葱	40g	
かに風味かまぼこ	8g	
A	レモン汁	小さじ1/4
	ナンブラー	小さじ1/3
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/4

副菜-5 **オクラと長芋のわさび酢あえ**

【1人分の栄養価】エネルギー 30kcal／たんぱく質 1.4g／脂質 0.2g／塩分 0.5g

野菜の量 30g(緑黄色野菜 30g + 淡色野菜 0g)



材料(1人分)

オクラ	30g
長芋	25g
練りわさび	小さじ1/4
薄口醤油	小さじ1/2
酢	小さじ1/2

作り方

- ①オクラは塩(分量外)をふり、板ずりをしてから茹で1cm幅の輪切り。
- ②長芋は皮をむき1cmの角切り。
- ③練りわさびを薄口醤油と酢で溶き、オクラと長芋をあえる。

汁物-1 **スープ**

【1人分の栄養価】エネルギー 27kcal／たんぱく質 2.0g／脂質 1.2g／塩分 0.9g

野菜の量 40g(緑黄色野菜 40g + 淡色野菜 0g)



材料(1人分)

ベーコン	8g
チンゲン菜	30g
人参	10g
しめじ	10g
固形コンソメ	1/3個
水	160ml

作り方

- ①ベーコンは5mm幅に切る。チンゲン菜は2cm×4cmの短冊切り。人参は4cm長さのせん切り。しめじは石づきを取り子房に分ける。
- ②鍋に分量の水、固形コンソメ、①の材料を入れ煮る。



汁物-2 もやしと焼き海苔の中華スープ

【1人分の栄養価】エネルギー 12kcal／たんぱく質 0.9g／脂質 0.1g／塩分 0.9g

野菜の量 35g(緑黄色野菜 5g + 淡色野菜 30g)



材料(1人分)

緑豆もやし……………30g
人参……………5g
焼き海苔……………1/6枚
鶏からスープの素…2g
水……………150ml
こしょう……………少々

作り方

- ①緑豆もやしは洗ってザルにあげる。人参は2cm長さのせん切り。
- ②鍋に分量の水と人参を入れ火にかき、沸騰したら鶏からスープの素ともやしを加えひと煮し、こしょうで味を調える。
- ③器に盛り、焼き海苔をもんで散らす。

汁物-3 とうにゅう 豆乳みそ汁

【1人分の栄養価】エネルギー 56kcal／たんぱく質 4.3g／脂質 1.4g／塩分 0.8g

野菜の量 40g(緑黄色野菜 0g + 淡色野菜 40g)

材料(1人分)

スナップえんどう……………40g
えのき茸……………10g
だし汁……………100ml
味噌……………小さじ1
豆乳……………50ml



作り方

- ①スナップえんどうはスジを取り、えのき茸は石づきを取り3cm長さに切る。
- ②鍋にだし汁を沸かしスナップえんどう、えのき茸を煮る。野菜が軟らかくなったら味噌を溶き入れ最後に豆乳を入れ軽く火を通す。

青森の野菜 旬のカレンダー

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
だいこん												
にんじん		雪中にんじん										
アスパラガス			促成栽培									
こかぶ												
トマト												
とうもろこし												
えだまめ												
ごぼう												
ねぎ												
キャベツ												
きゅうり												
レタス												
ピーマン												
かぼちゃ												
ほうれんそう												



発行：青森県農林水産部食の安全・安心推進課

電話：017-734-9351

E-mail：SANZEN@pref.aomori.lg.jp

