

# 食とけんこう

## 350gの野菜は小鉢5皿分



### 野菜を350g 食べると良いのは、なぜ？

・厚生労働省にて健康日本21を策定する際、国民栄養調査（現国民健康・栄養調査）のデータを基に、野菜をどれだけ食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に摂取できるか解析を行ったところ、**350g**以上（20歳以上）という結果になりました。

また、野菜350g以上食べることで高血圧や糖尿病の予防にも効果があることが報告されています。

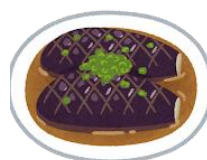
### 小鉢5皿分



ゆでて70g



汁物で70g



焼いて70g



煮物で70g



そのまま70g

出典：ちょっと実行、ずっと健康。野菜、あと一皿！ 令和7年2月発行

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話 378-3421

URL：[https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu\\_kenkou/tayori.html](https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html)



## 簡単レシピで野菜あと1皿

野菜料理を1皿プラスするのはわかったけど料理するのがなあ…と思っている方でも、切るだけやゆでるだけで簡単に野菜料理をプラスできます。

また、旬の野菜は豊富な栄養素を含み、味付けをあまりしなくてもおいしく食べることができます。切るだけ、ゆでるだけで食べる場合にもおすすめです。

### 1STEP!

とっても簡単！切っておしまい！



トマト



ステック野菜

包丁を使わなくてもOK！  
**手間のかからない野菜を選ぼう**  
ミニトマトやレタスなど、手軽に使える野菜をストックしておく便利です。  
また、お休みの日に野菜をまとめて買ってき、すぐに洗って水を切り、保存袋などに入れると冷蔵庫で4～5日は保存できます。  
忙しいときにもラクに使えるのでおすすめです！  
葉物は傷を付けずに丁寧に洗いましょう。

### 2STEP!

●切っただけでゆでるだけ！



お浸し

●切った野菜に火を通してみましょう！  
トースターで焼くのも good！



ブロッコリー



ズッキーニ



長ネギ

●切ってレンジでチンしておしまい！

耐熱皿に野菜をのせて少しの水をかけ、ラップをしてレンジで加熱。



#### <ガイドブック「野菜、あと一皿！」の特徴>

- ・カット野菜・冷凍野菜の上手な活用術、コンビニ・外食の工夫など「あと一皿」のコツを紹介
- ・食生活に役立つコラムやシェフの味を楽しめる簡単レシピを紹介した二次元コードを掲載
- ・スマートフォン、タブレットで見られるデジタルブック版も作成

★ デジタルブックも公開中！

★ 稲城市保健センターで配布中！（数量限定）