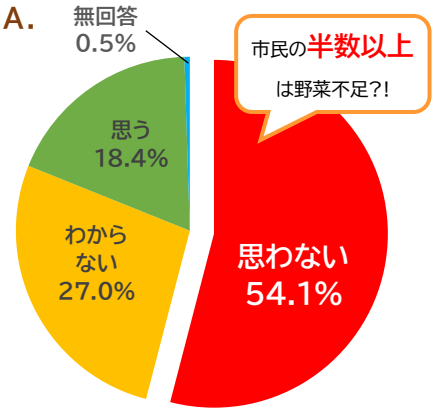
Q. １日に３５０ｇ以上の野菜を摂取していると思う市民

A.




第3次いきいき瀬戸 21(健康日本 21 瀬戸市計画)
健康・生活習慣関連アンケート調査より

## もっと野菜の力を頼ろう！

■ 瀬戸市では、糖尿病、脂質異常症、高血圧症で医療機関を受診される方が多い傾向です。
これらの病気の改善や重症化を防ぐため、しっかり野菜を食べて健康的な生活を送りましょう。
ちなみに、1日に摂取したい野菜の目標量は350g以上です。

■ あなたの気持ちで選ぶ 野菜摂取サポートリーフレット（厚生労働省）

「今のところ野菜を食べようとは思っていません…」→
←「野菜を食べなきゃ」と思っているけど

金城学院大学の学生さんとのコラボ企画

# 「身近な野菜で栄養バランスＵＰレシピ」

## ★食欲そそる豚肉と野菜のみそ炒め

273kcal　食物繊維 2.8g　カリウム 400mg　塩分 1.7g（1 人分あたり）

およそ
野菜量 120ｇ
１日の 1/3 量

どの野菜とも相性が良いので冷蔵庫の余りものや季節の野菜でもおいしく食べられます。
今回は瀬戸市で産出額の多い、なすとピーマンを取り入れました。

【材料】 2人分

| | | |
|---|---|---|
| 豚肉(細切れ等) | | 100g |
| 塩 | | 少々 |
| こしょう | | 少々 |
| 油 | | 小さじ 2 |
| キャベツ | | 1/8 個 |
| なす | | 2/3 本 |
| ピーマン | | 1 個 |
| 酒 | A | 小さじ 2 |
| 砂糖 | A | 小さじ 2 |
| 味噌 | A | 小さじ 2 |
| 濃口醤油 | A | 小さじ 1 |

【作り方】

①なすとピーマンは 1 ㎝幅の短冊切り、キャベツは1㎝幅のざく切りにする。
②豚肉は塩、こしょうをふり、油を広げたフライパンで焼いて、いちど取り出しておく。
③次にピーマン、なす、キャベツの順に入れ、しんなりするまで炒める。
④水分が飛んだら、②の豚肉を戻し入れ、Aの合わせ調味料を入れ、味をからませる。

## ★カラフル野菜のさわやかドレッシング

66kcal　食物繊維 0.2g　カリウム 31mg　塩分 1.2g（1 人分あたり）

ちょい足し
お野菜

手軽に野菜を補えるようドレッシングに彩り野菜を入れました。ちぎりレタスや千切りキャベツなどの生野菜、焼いたお肉や魚にもおすすめです。

【材料】 4 人分

| | |
|---|---|
| きゅうり | 1/5本 |
| 赤パプリカ | 1/8個 |
| 黄パプリカ | 1/8個 |
| 玉ねぎ | 1/12個 |
| 酢 | 大さじ3 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 油 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |

【作り方】

①きゅうり、パプリカ、玉ねぎは粗みじんにする。
（各大さじ1杯程度のみじん切り）
②ボールに酢、砂糖、油、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。
③②に①の野菜を加える。

※野菜はお好みのものでお試しください。

「食欲そそる豚肉と野菜のみそ炒め」は JA あいち尾東瀬戸グリーンセンター内「とれたてれすとらん」のランチバイキングで提供されます。提供期間：10 月 5 日（月）～10 月 11 日（日）　ただし 10 月 7 日（水）は休業日

JA あいち尾東瀬戸グリーンセンター　瀬戸市菱野町 305　TEL0561-21-1181

「とれたてれすとらん」詳細