

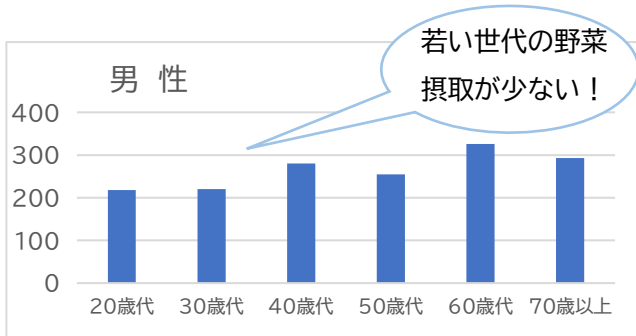
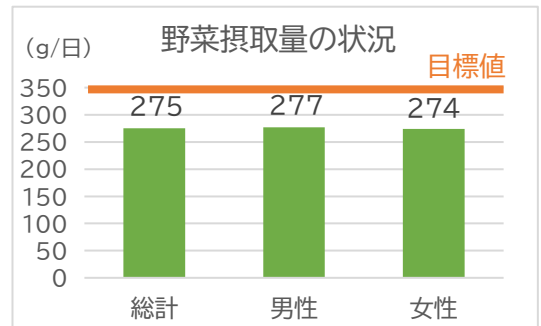
# 野菜を食べて、免疫力をつけましょう！

寒い冬の時期でも負けないからだをつくるためには、バランスよく食べ、ビタミンやミネラルの多い野菜を食べることが大切です。毎日の食事を振り返ってみましょう！

## 野菜食べているつもりになっていませんか？

野菜摂取量の目標値は350gですが、実際の摂取量は男女ともに足りていません。また、年齢別にみると、20歳代・30歳代の若い世代の摂取量が少なくなっています。

(令和4年度宮城県県民・健康栄養調査より)



## 野菜は1日350gを 目指しましょう！

\*生野菜の場合

**両手3杯分**を目安にしましょう

\*調理した野菜の場合

**片手3杯分**を目安にしましょう

## 野菜のはたらき

### ～冬野菜を食べましょう～

\*免疫力を高める

ビタミンやミネラルが多く含まれています

\*腸内環境を整える

食物繊維が多く含まれています

\*冬野菜は甘くておいしい

寒さの影響で糖度も高くなります

## 野菜をたっぷり食べるために

### ●カット野菜や冷凍野菜を活用しましょう

カット野菜や冷凍野菜で手軽に野菜を取り入れましょう。



### ●作り置き副菜を常備しておく

時間のあるときにまとめて副菜を作って、忙しいときの手助けに！



# 和風トマトスープ

一人あたり  
エネルギー：74kcal 塩分相当量：1.0g



## 塩 eco&ベジプラス 100 レシピ

### ◆材料（4人分）◆

大根・・・6cm	塩こしょう・・・少々
にんじん・・・1/4本	小ねぎ・・・少々
ベーコン・・・2枚	だし汁・・・2カップ
生しいたけ・・・2枚	A <span style="font-size: 2em;">{</span> トマトジュース ・・・1カップ
えのきたけ・・・1/2袋	

### ◆作り方◆

- ① 大根、にんじんは細切りにする。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切る。しいたけは軸を切って薄切りにする。えのきたけは半分の長さに切ってほぐす。
- ③ 鍋にだし汁、①を入れ、煮る。Aと②を加え、さらに煮て、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ 器によそい、小口切りにした小ねぎをのせる。

### 一口メモ

だしのうま味とトマトジュースの酸味を活かして減塩しました。野菜やきのこがたくさん入ることで、ボリューム満点なスープです。

# リースサラダ

## クリスマスに いかがですか？

一人あたり  
エネルギー：105kcal 塩分相当量：0.8g



### ◆材料（4人分）◆

リーフレタス・・・80g	ハム・・・4枚
ブロッコリー・・・1/2株	スライスチーズ・・・1枚
ミニトマト・・・4個	ドレッシング・・・適量
コーン缶（ホール状）・・・大さじ3	

### ◆作り方◆

- ① リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ミニトマトは4等分に切る。スライスチーズは型抜きで好きな形にくり抜く。
- ③ ハムは上下を約1cm切り、とっておく。ハムの中央をつまんでひだを寄せ、切り取った端を中央にくるりとまいて、短く切ったパスタで刺してとめる。
- ④ ①を輪のようにさらに盛り付け、②、③、コーンでクリスマスリースのように盛り付けをする。
- ⑤ 食べる前にドレッシングをかける。

### 一口メモ

クリスマスに作ってみてはいかがですか？レタスをちぎったり、チーズの型抜き、盛りつけなど、お子さんと一緒に作って見ましょう！