

野菜をたくさん 食べるコツ

1食あたり、ゆで野菜なら片手1杯、
生野菜なら両手1杯分が目安!

すぐに使えるカット野菜や
冷凍野菜を活用

時間のある時に
作りおきをする

加熱してかさを減らす
スープやスムージーにして
朝食にプラス!

生のまま食べられる
ミニトマトやきゅうりも便利!

切るだけ!茹でるだけ!
ドレッシングやポン酢、
塩昆布、ゴマ、かつお節など...
和えるだけで立派な一品に

スープジャーに入れて
お弁当にプラス!

野菜を1日

350g

野菜ジュースってからだに良さそうなイメージだけど本当はどうなの?

～野菜ジュース・サブリと野菜の違い～

野菜ジュースやサブリメント
100kcal / 1本

野菜
80kcal / 350g

	脳	かむことで脳に伝わり味覚が育つ
かまない	口	かむ!
腹持ちが続かないので 胃を素通り...	胃	かさが増え腹持ちが良い 2〜3時間かけてドロドロになる
インスリンが急出動!	膵臓	インスリンがゆっくり出動
一気に吸収!	小腸	腸の壁にへばり付き、糖や油、 コレステロールの吸収がゆっくり
食物繊維が少ないので、 大腸の動きが少ない	大腸	食物繊維が腸内細菌のエサになる 免疫を高め、がんの予防
腎臓大忙し とりすぎたビタミン類を尿へ	腎臓	尿酸やナトリウムを尿へ出す 高血圧・結石予防
便の材料がない	便	便の材料10〜15%

野菜ジュースは手軽に野菜の栄養素を摂ることができますが、野菜そのものを摂る方が、
体にいいことがたくさんあります。野菜ジュースは補助的なものとして利用しましょう。
表示に「無塩無糖」と書かれているものは、「砂糖や塩」は使用されていませんが、
原材料の野菜や果物に由来する糖分、塩分が含まれています。

食事をおいしく、
バランスよく。



つくってみよう!

野菜が摂れる☆バランスごはん



豚肉と野菜の照り焼き丼

【材料】(4人分)

ごはん.....600g	しょうが.....1かけ(10g)
豚肩ロース肉...300g	しょうゆ...大さじ2
れんこん.....120g	A みりん...大さじ2
たまねぎ.....1/2個(100g)	酒.....大さじ1
ピーマン.....2個	サラダ油.....大さじ1
人参.....1/3本(60g)	

POINT

一皿でごはん、肉、野菜をバランスよく摂れます♪
 具材は野菜をたっぷり加えてお昼ごはんにもぴったり!
 冷蔵庫の残り物野菜でも◎

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに、れんこんは皮をむき、5mmの厚さのいちよう切りにする。たまねぎは1cm幅のくし切り、ピーマンは縦半分は切り、食べやすい大きさに、人参は短冊切りにする。
- ②しょうがはすりおろし、Aと合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、①の豚肉とれんこんを炒める。肉の色が変わったら残りの材料を加える。全体に油が回ったら蓋をして中火で約2分蒸し焼きにする。
- ④②を加え、全体に味をなじませ、ごはんと一緒に盛る。

【1人分栄養量】

エネルギー:508kcal たんぱく質:18.4g
 脂質:18.0g 食塩相当量:1.4g

厚揚げと小松菜の納豆和え

【材料】(4人分)

厚揚げ.....1/3枚(80g)	水.....100ml
小松菜.....3株(150g)	A しょうゆ...大さじ1
ひきわり納豆...1パック(40g)	みりん...大さじ1
納豆添付のタレ...1パック分	砂糖.....小さじ1
	削り節.....2g

POINT

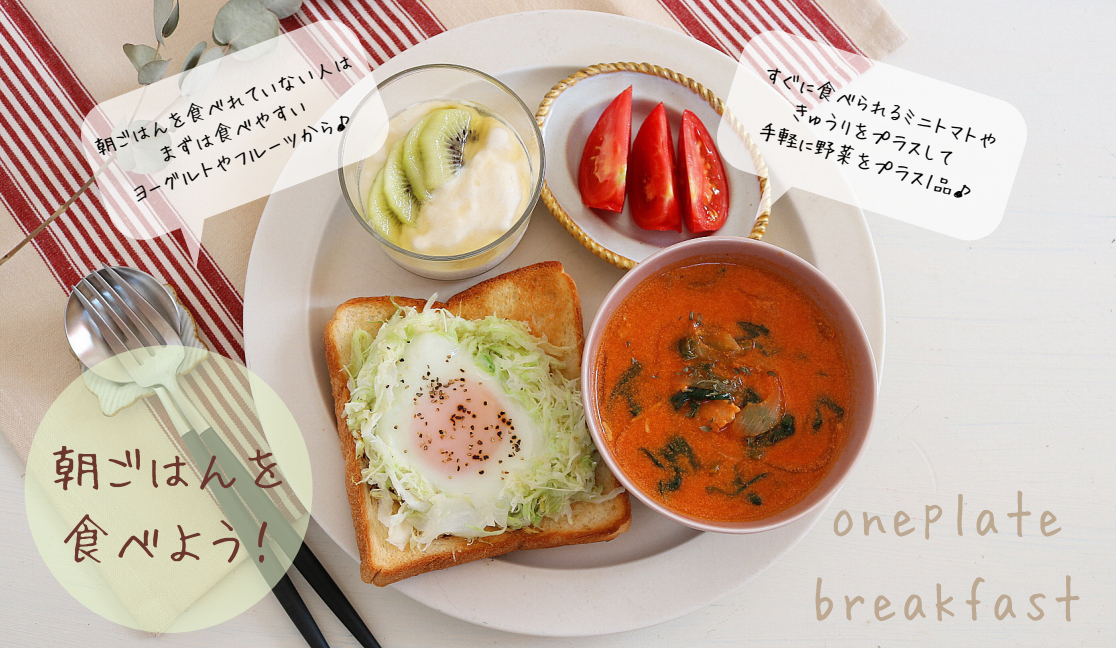
不足しがちなカルシウム、鉄分がしっかり摂れる一品です♪
 忙しい朝には、納豆と冷凍のほうれん草や小松菜を
 和えるだけでも◎

【作り方】

- ①厚揚げはペーパータオルで軽く押さえ油を除去、1cm角の棒状に切る。小松菜は3cmの長さ切る。
- ②鍋にAを入れ、火にかけるとと煮立ちしたら、①を加えて、時々混ぜながら小松菜に火が通るまで煮る。火を止め冷ましながら味を含ませる。
- ③汁気を切り、削り節とタレを加えて混ぜた納豆を和え、器に盛る。

【1人分栄養量】

エネルギー:71kcal たんぱく質:5.2g 脂質:3.3g
 カルシウム:119mg 鉄:2.0mg 食塩相当量:0.8g



朝ごはんを
食べよう!

朝ごはんを食べれていない人は
 まずは食べやすい
 ヨーグルトやフルーツから♪

すぐに食べられるミニトマトや
 きゅうりをプラスして
 手軽に野菜をプラス♪

oneplate
breakfast

菓ごもりエッグトースト

【材料】(1人分)

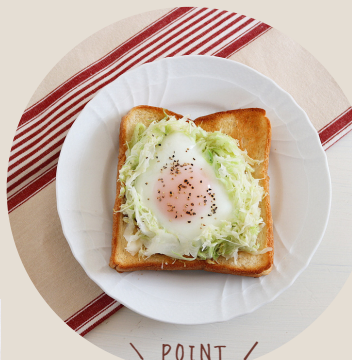
食パン(6枚切り).....1枚	卵.....1個
キャベツ.....70g	塩・こしょう...少々

【作り方】

- ①キャベツは千切りにし、塩で軽く和えておく。
- ②食パンにキャベツをのせて広げ、真ん中にくぼみを作り、卵を割り入れる。
- ③オーブントースターで卵が好みの固さになるまで焼く。
 (好みでマヨネーズやチーズと一緒にトーストしても◎)

【1人分栄養量】

エネルギー:250kcal たんぱく質:12.7g 脂質:7.9g 食塩相当量:1.5g



POINT

時間のない朝でもパンに
 のせるだけでたんぱく質、野菜が
 一緒に摂れます♪
 カット野菜を使えばもっと簡単!

野菜ミルक्सープ

【材料】(4人分)

野菜ジュース(無塩無糖)....300ml	しめじ.....1/2袋(40g)
A 牛乳.....300ml	ほうれん草.....2株(80g)
ルーコン.....3枚	オリーブオイル.....大さじ1/2
たまねぎ.....1/2個(100g)	塩・こしょう...少々
	粉チーズ.....小さじ2

【作り方】

- ①ほうれん草は塩ゆでし冷水に浸しアクを抜く。水気を切り、3cmの長さに切る。
- ②たまねぎは薄切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。ルーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋に油を熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたら、しめじ、ルーコンを加えて炒める。
- ④Aとほうれん草を加え、3分ほど煮る。塩こしょうで味を整え、器に盛り粉チーズをふる。

【1人分栄養量】

エネルギー:132kcal たんぱく質:5.7g 脂質:8.8g 食塩相当量:0.5g



POINT

野菜はスープにするとかさが
 減ってたくさん食べられます♪
 水なしでゴクのある野菜の
 うま味たっぷりのスープに!