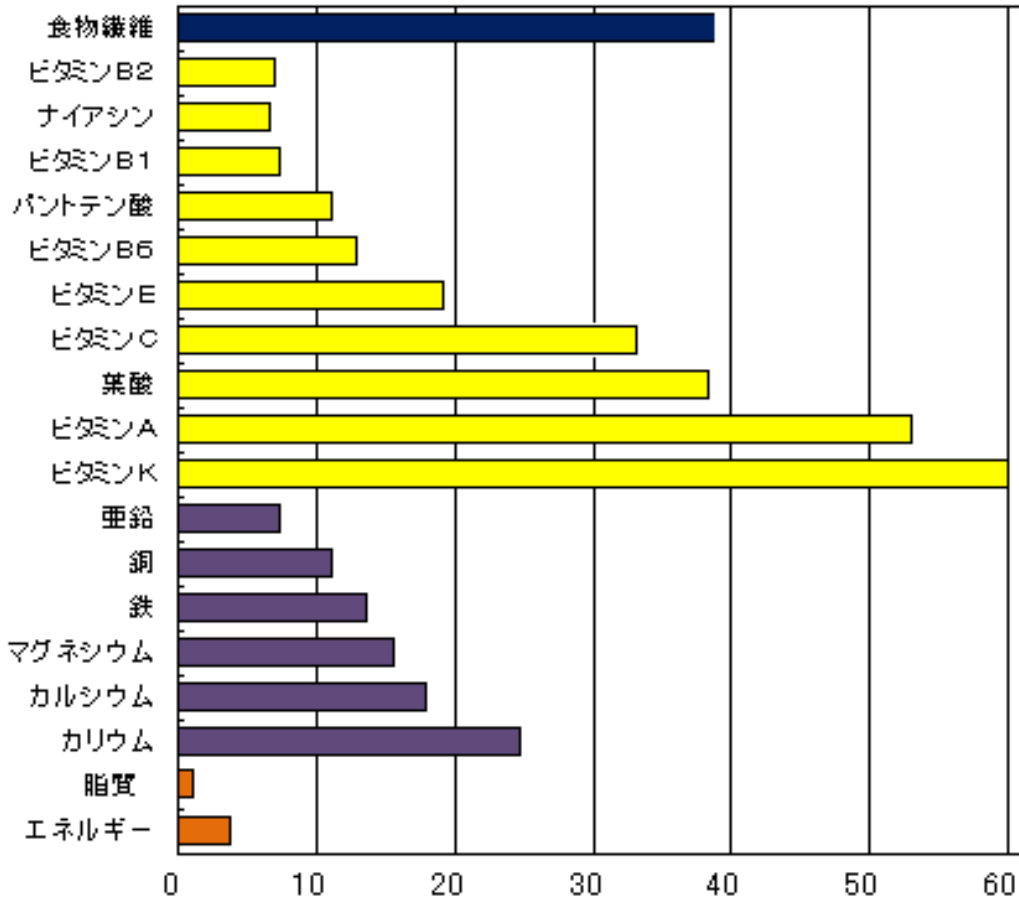


野菜摂取量の現状

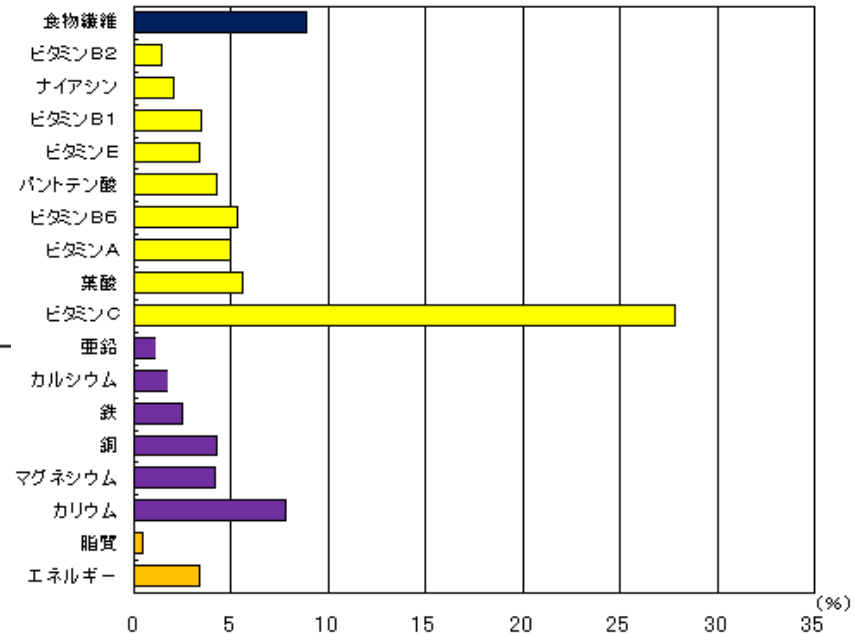
秋田栄養短期大学

講師 伊藤 恵

野菜から摂取している栄養素量

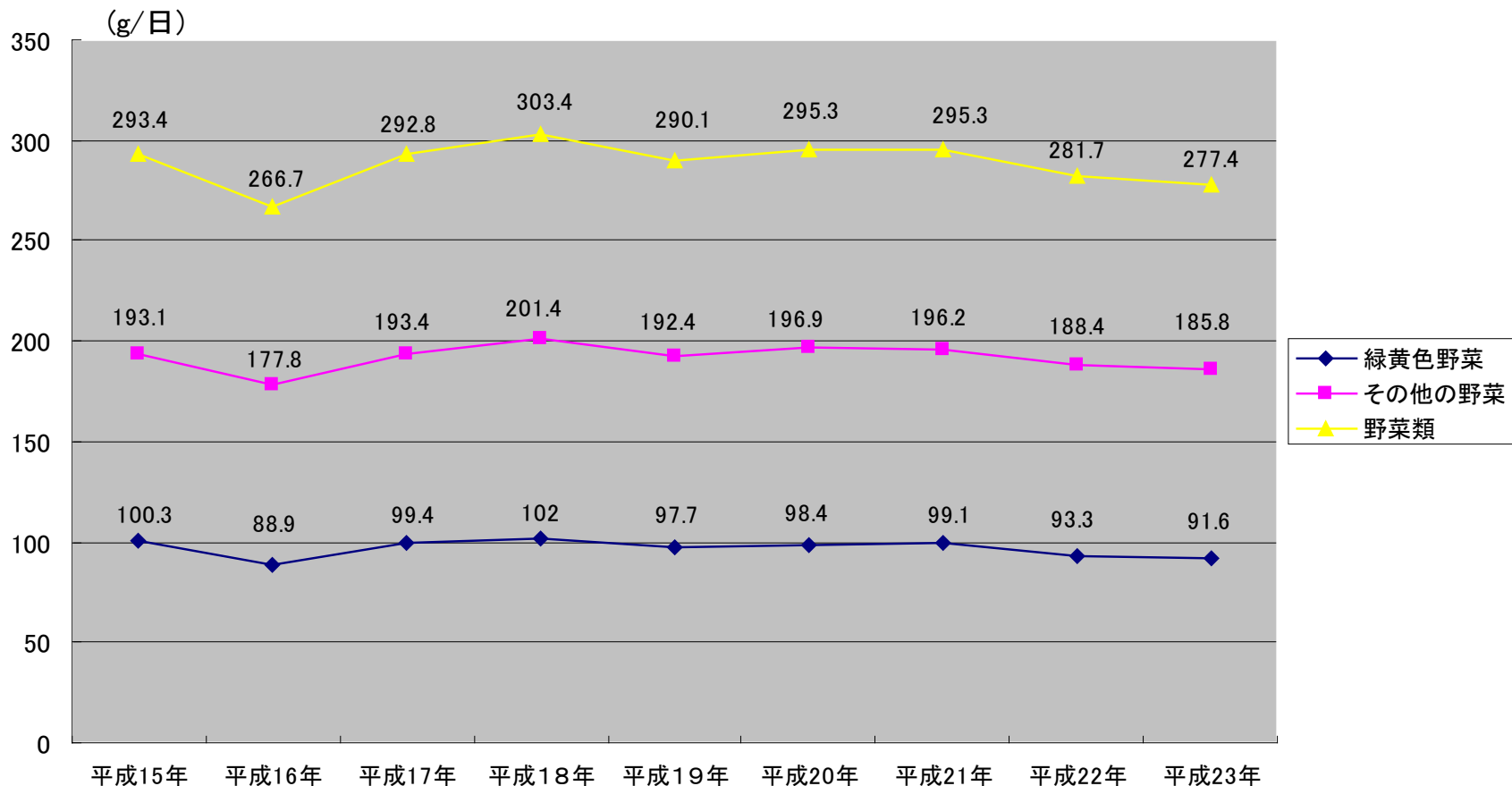


果物から摂取している栄養素量

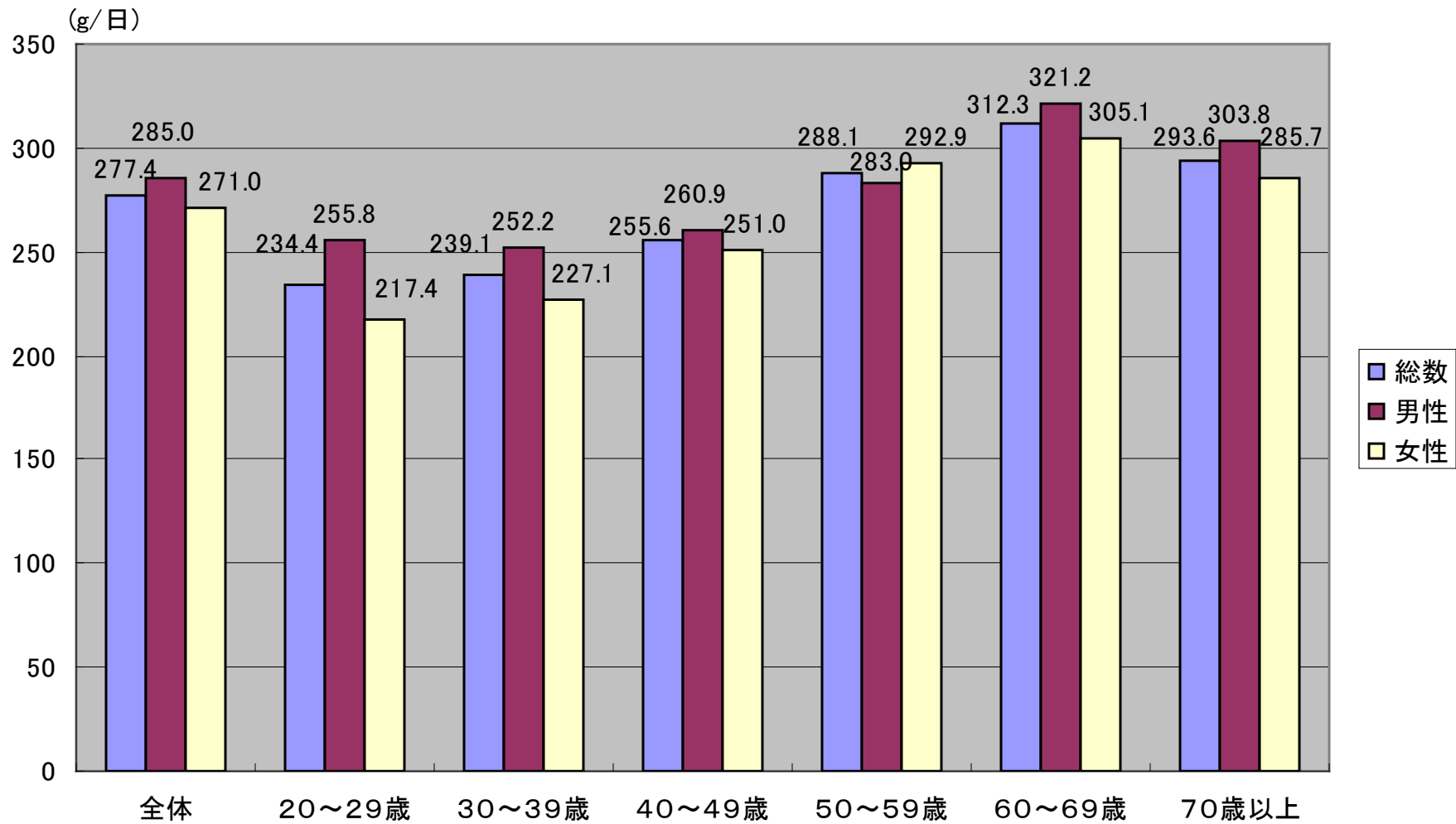


「平成16年度国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省)から計算:池上幸江氏

国民健康栄養調査による野菜摂取量 平均値の年次推移(20歳以上)(平成15年~23年)

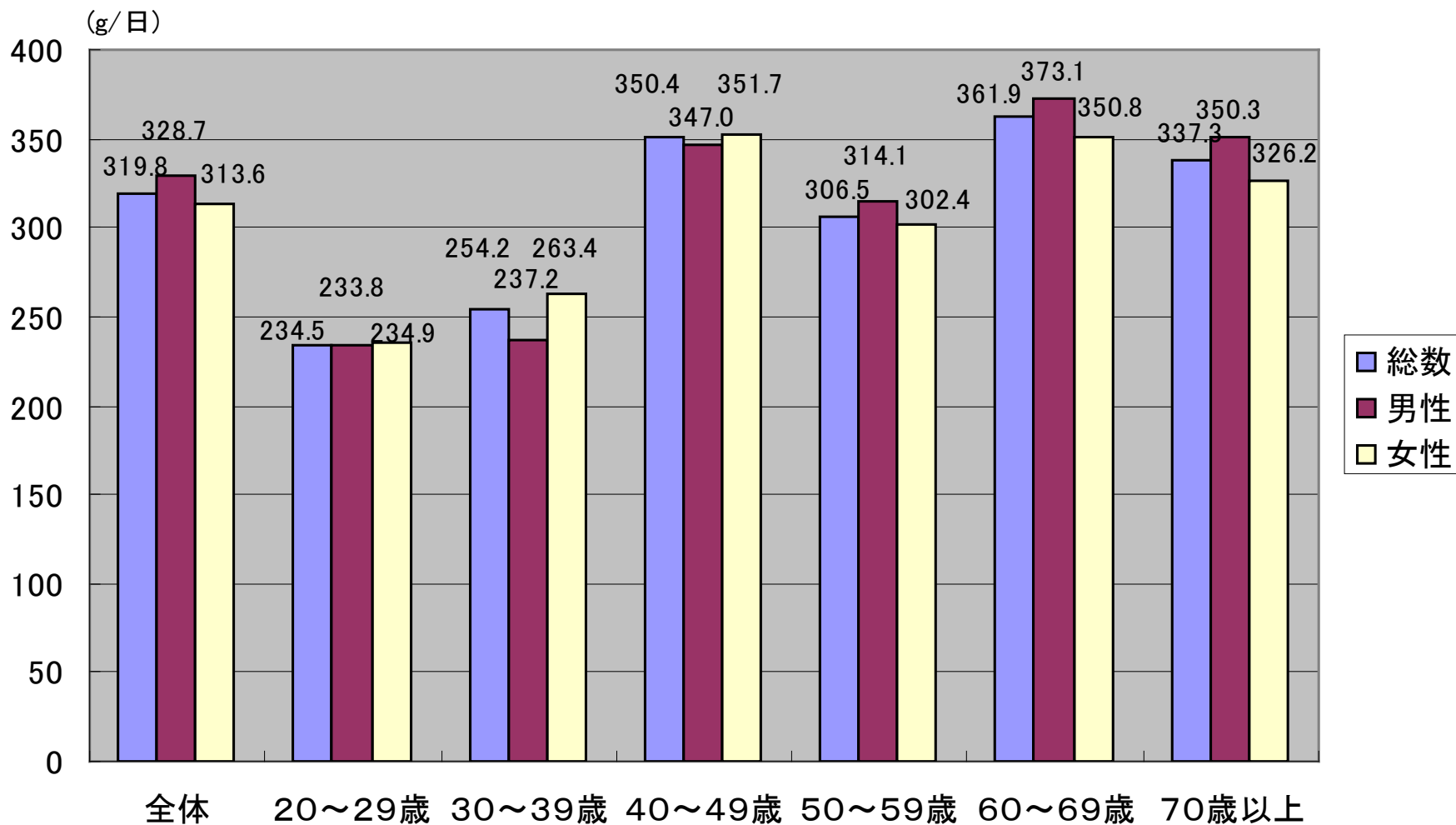


世代別野菜摂取量(平成23年、20歳以上)



秋田市民健康栄養調査による摂取量

健康日本21(第1次)より(平成21年)

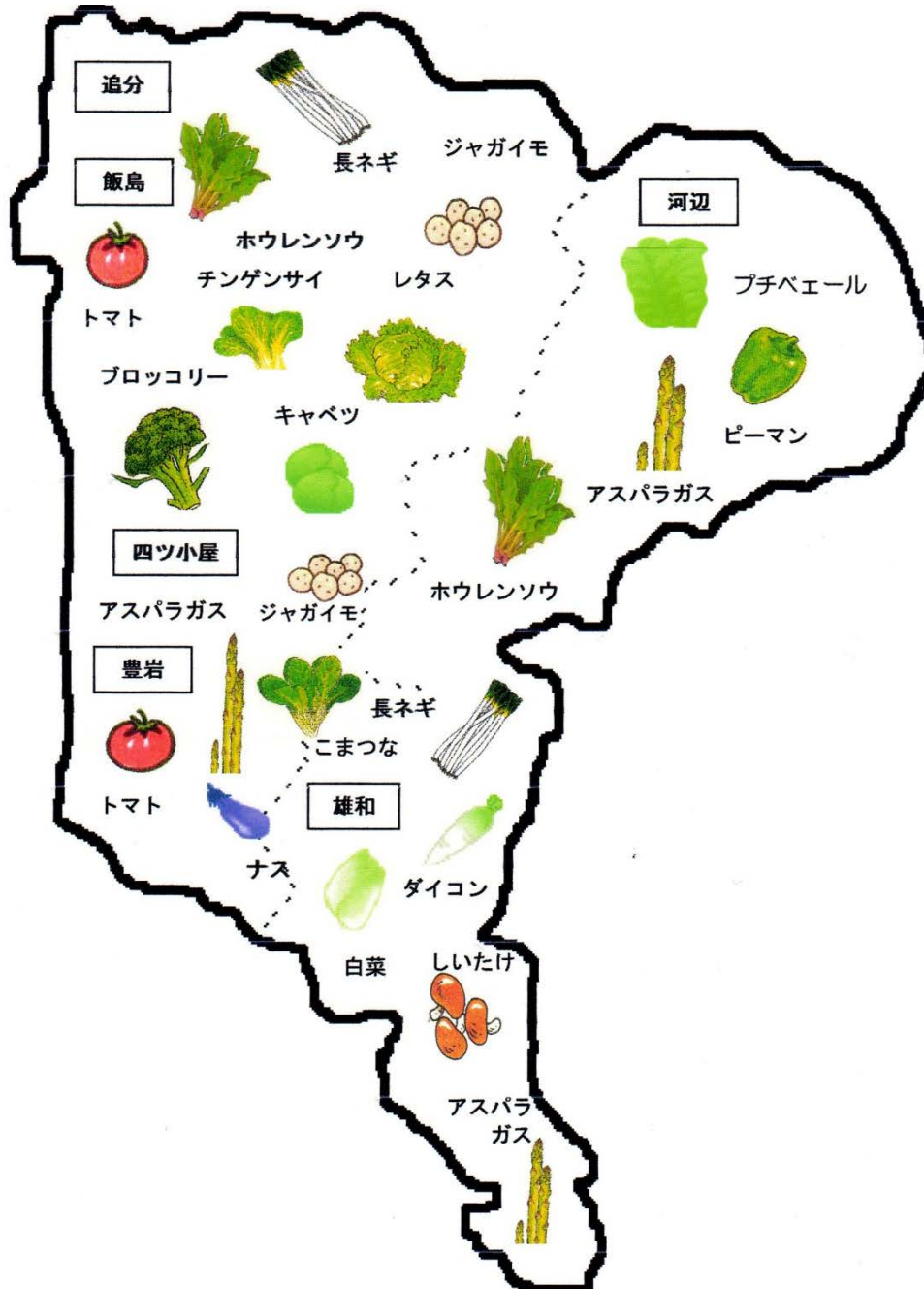


野菜摂取量増を期待できる新料理提案

条 件

- 身近な旬野菜を使う
- 調理が簡単
- 食べてみたいと思う料理
- 若い世代にも好まれる
- リメイク料理でもOK

秋田市 食材マップ



野菜が好きになる！！



ポケットパンサンド



ほうれん草ケーキ



ブロッコリーフラン



きんぴら稲荷

野菜が好きになる！！



チンゲン・キャベツおにぎり



カルカル混ぜごはん



小松菜みそ



スティック春巻き

野菜が好きになる！！



カルカルカ〜ル焼き



レインボーサラダ



大根のふわとろ煮



焼き葱と卵のツナマヨ焼き

野菜が好きになる！！



白菜おかずケーキ



グリーングラタン



煮込みチンゲンバーグ



食べる青梗菜スープ

本日の調理実習



カルカル混ぜご飯



大根のふわとろ煮



煮込みチンゲンバーグ

試食料理



ほうれん草ケーキ



小松菜みそ



食べる青梗菜スープ

まとめ

- 野菜の準備・下処理が摂取量に影響する。
- リメイク料理で省力化できる。
- 食事は、主食、主菜と
野菜を中心とした副菜2品で考える。
- なるべく決まった時間で、3食食べる。
- バランスのとれた食事は、野菜料理がある。