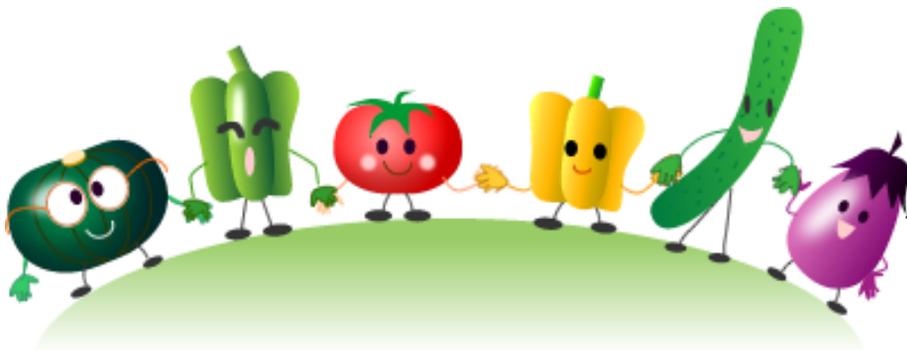


# 野菜は足りていますか？ 明日から役立つパンフレット

## ベジティスト VEGET ist. Vol.1



- 野菜たっぷりのメニューが知りたい

6ページへ



- 野菜の保存方法が知りたい

10ページへ



- 野菜を買いに行くことができない

12ページへ



- 調理をする時間がない

13ページへ



- 野菜自体が苦手

17ページへ



- 野菜は食べたいが塩分が気になる

18ページへ



# あなたもこんな症状ありませんか？

当てはまるものがあつたら□にチェックしてください。

## □ 肌荒れや口内炎



緑黄色野菜に多く含まれる脂溶性のビタミンAは目や粘膜に運ばれて細胞を守る働きをします。

## □ 胃腸が弱い

モロヘイヤや大根の葉・エダマメに多いビタミンB1には、胃腸や神経の働きを高める作用があります。

## □ 体調をくずしやすい

にんじんに多いビタミンAは鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ビタミンCはかぜを予防してくれます。

## □ 血圧が高い

生野菜に多く含まれるカリウムは摂りすぎた塩分を体外に排出してくれます。カリウムが不足するとむくみや高血圧の原因になることがあります。

## □ 冷え性

緑黄色野菜に多いビタミンB群は、たんぱく質の吸収を高め、血流を良くする助けをします。ビタミンCは末梢神経の働きを促します。

## □ 血糖値が高い

野菜全般に含まれる水溶性食物繊維が血糖の吸収を穏やかにして、食後の高血糖を抑制してくれます。

## □ おなかの調子が整わない



食物繊維が不足すると腸の動きが悪くなり便秘になりやすく、下痢の時は水溶性食物繊維を摂ることで腸管の水分を調整してくれます。

## □ 気分がすぐれない

ストレスからくる心身の不調はビタミンCにより緩和されます。ストレスを和らげる副腎皮質ホルモンを作る時にビタミンCが消費されるためです。



当てはまるものが一つでもあれば

**「野菜不足」が原因かもしれません**

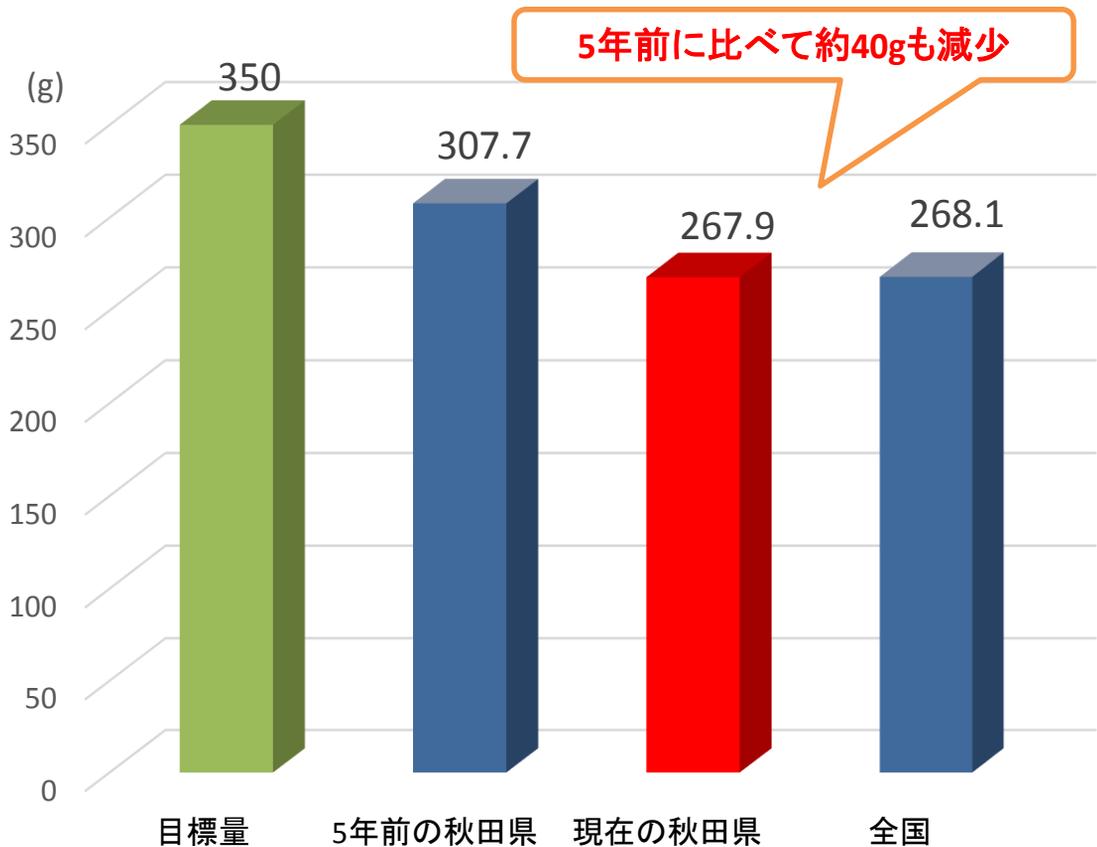


# 一日に必要な野菜の量をご存知ですか？

## 1日に必要な野菜(350g)



## 秋田県民の不足してる野菜はどのくらいかご存知ですか？



秋田県の野菜の平均摂取量は267.9g

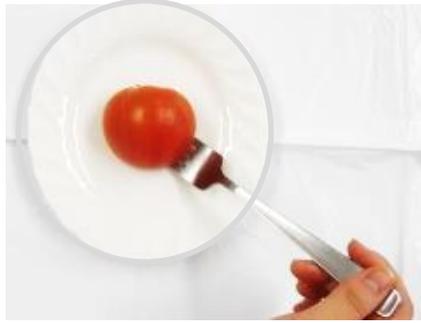
目標は1日350g

**まずは、あと70gの不足を補いましょう！**

下記の野菜はそれぞれ何gでしょうか



ブロッコリー小房4つ



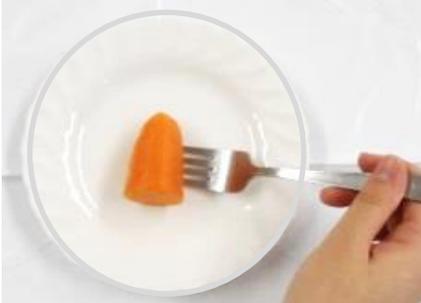
トマト1/2個



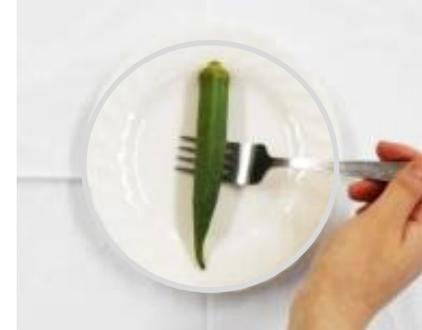
キュウリ1/2本



ピーマン1/2個



ニンジン1/4本



オクラ1本



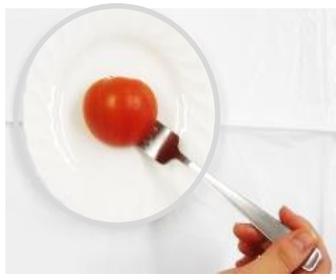
アスパラ2本



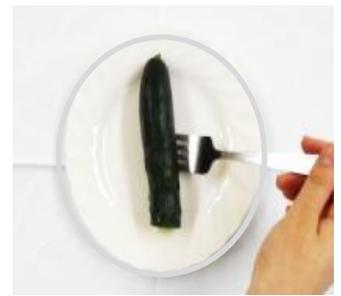
ほうれん草1束



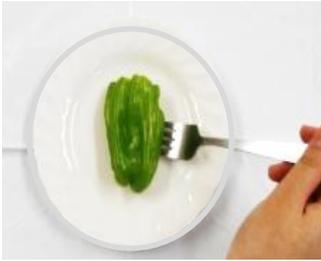
ブロッコリー小房4つ  
**70g**



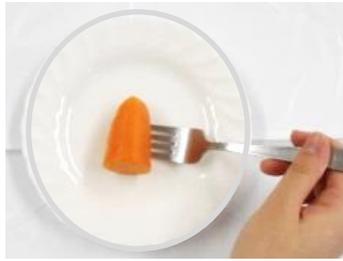
トマト1/2個  
**70g**



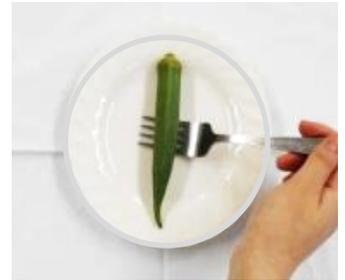
キュウリ1/2本  
**70g**



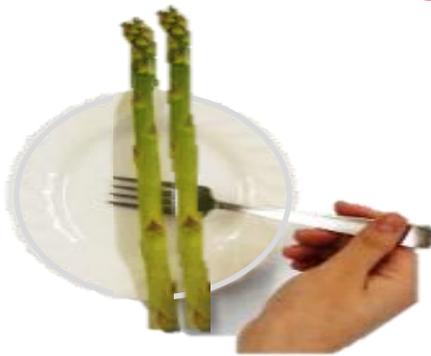
ピーマン1/2個  
**15g**



ニンジン1/4本  
**15g**



オクラ1本  
**15g**



アスパラ2本  
**70g**



ほうれん草1束  
**15g**

**70gの野菜料理を1日に5皿食べる♪**



# お役立ち情報

- 野菜たっぷりメニューが知りたい

Go to P6



- 野菜の保存方法が知りたい

Go to P10



- 野菜を買いに行くことができない

Go to P12



- 調理をする時間がない

Go to P13



- 野菜自体が苦手

Go to P17



- 野菜は食べたいが塩分が気になる

Go to P18



# 野菜たっぷりメニューが知りたい

## 秋田野菜のラタトゥイユ風(2人分)

栄養価(1人分):野菜総量112g エネルギー94kcal 食塩1.1g

### 【材料】

トマト	1/2個
長ねぎ	1本
なす	1本
黄パプリカ	1/2個
アスパラガス	3本
ブロッコリー	1/4株
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片
トマト缶	200g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
コンソメ	3g
ケチャップ	小さじ1
粉チーズ	小さじ1

### 【作り方】

1. 長ねぎは1cm幅の小口切りにする。アスパラガスは3cmの長さに、ブロッコリーは小房に分けておく。残りの野菜は乱切りにする。
  2. 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、長ねぎを加えたら全体に油がなじむように炒める。
  3. アスパラガス、なす、パプリカ、トマトの順に炒めて、コンソメ、トマト缶、ケチャップ、塩、こしょうを入れ、弱火でふたをして8分間煮る。水分が少ない場合は水50mlを加える。
  4. 野菜がやわらかくなったら盛りつけ、下ゆでしたブロッコリーを添える。
- \* お好みで粉チーズをかける



## 季節野菜と鶏肉の中華炒め(2人分)

栄養価(1人分):野菜総量70g エネルギー253kcal 食塩0.5g

### 【材料】

鶏むね肉	100g
ピーマン	2個
ミニトマト	6個
なす	1本
ショウガ	小さじ1/2
酒	小さじ2
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
醤油	小さじ1
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1
ごま	お好み

### 【作り方】

1. 鶏肉をそぎ切りにし、酒に漬ける。ピーマンとなすは乱切りにする。
2. 鶏肉に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで焼いたら一度取り出す。
3. 2のフライパンで野菜を炒める。
4. 鶏肉とトマトを入れ、調味料を加えてさらに炒める。
5. 仕上げにごま油とごまをかけて完成。



# 野菜たっぷりメニューが知りたい

## 小松菜の香味ごはん(2人分)

### 【材料】

ごはん	300g
(茶碗軽く2杯)	
小松菜	130g
しらす干し	40g
ごま	1g
ごま油	12g

栄養価(1人分):野菜総量65g エネルギー392kcal 食塩0.2g

### 【作り方】

1. 小松菜は1cmの長さに切り、下ゆでして水気を絞っておく。
2. フライパンにごま油を入れて、しらす干しをカリカリになるように炒める。
3. 1の小松菜を加えてさっと炒める。
4. ボウルにごはんとごま、3の小松菜を入れて、混ぜ合わせる。



## エスカベッシュ(2人分)

### 【材料】

豚ローススライス	120g
アスパラガス	2本
にんじん	1/2本
セロリ	1/2本
紫たまねぎ	1/4個
レモン	10g
薄力粉	20g
塩	一つまみ
こしょう	少々
サラダ油	5g
酒	20g
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	一つまみ
こしょう	少々

栄養価(1人分):野菜総量75g エネルギー359kcal 食塩1.3g

### 【作り方】

1. にんじん、セロリはせん切りにし、紫玉ねぎは薄切り、アスパラは1cm幅の斜め切りにする
2. レモンは薄い半月切りにする。にんじん、セロリ、紫玉ねぎは混ぜてバットに敷く。
3. 豚肉は一口大に切り、フライパンに油を熱して、豚肉とアスパラを焼く。
4. アスパラガスに火が通ったら、野菜を敷いたバットに取り出す。豚肉はこんがり焼けてきたら取り出す。
5. 3のフライパンに酒を加えて煮立たせたら、酢、砂糖、塩、こしょうを加え、野菜を敷いたバットに注ぐ。
6. 豚肉をバットに加えて、輪切りのレモンのせて15分味をなじませたら、盛り付ける。



# 野菜たっぷりメニューが知りたい

## アサリとねぎのチヂミ(2人分)

### 【材料】

ねぎ	1.5本
あさりむき身	30g
赤ピーマン	10g
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ3
卵	1個
水	大さじ4
油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
唐辛子	少々
ごま油	小さじ1/2

栄養価(1人分):野菜総量75g エネルギー214kcal 食塩1.3g

### 【作り方】

1. ねぎは斜め薄切りにする。赤ピーマンはせん切りにする。
2. 小麦粉、片栗粉、卵、水を混ぜ合わせ、ねぎと赤ピーマン、アサリを加えて混ぜる。
3. フライパンに油をしき、2の生地を流し入れる。
4. 焼き目がついたら、裏返しにして同じように焼く。
5. しょうゆ、砂糖、酢、にんにく、とうがらし、ごま油を混ぜ合わせたつけだれを作る。
6. チヂミとタレを器に盛りつける。



## しょっつる風味の肉サラダ(2人分)

### 【材料】

豚ローススライス	60g
せり	5g
ミニトマト	2個
たまねぎ	1/4個
チンゲンサイ	1/4束
油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
しょっつる	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々
サニーレタス	20g

栄養価(1人分):野菜総量85g エネルギー145kcal 食塩1.0g

### 【作り方】

1. たまねぎとチンゲンサイは薄切り、ミニトマトは半分に切り、せりは2cmの長さに切る。
2. フライパンに油をしき、豚肉を中火で表面がかりっとするまで炒めたら、一度皿に取り出し、たまねぎとチンゲンサイを炒める。火が通ったら、肉をフライパンに戻し入れる。
3. しょっつるとレモン汁、砂糖、塩こしょう、にんにくを合わせ、2に加えて味を調える。最後にせりを加える。
4. レタスと一緒に盛り付け、ミニトマト添える。レタスに肉を巻いて食べる。



# 野菜たっぷりメニューが知りたい

## 和風キッシュ(2人分)

### 【材料】

春菊	100g
玉ねぎ	1/2個
バター	3g
しらす	10g
卵	1/2個
牛乳	35ml
粉チーズ	7g
みそ	小さじ1
餃子の皮	12枚

栄養価(1人分):野菜総量75g エネルギー145kcal 食塩0.8g

### 【作り方】

1. 春菊はさっと下ゆでし、2cm幅に切る。ゆでたら水にとる。
2. たまねぎは薄切りにして、バターで炒めておく。
3. しらすはお湯をかけて、水気をきっておく。
4. 卵、牛乳、粉チーズ、みそを混ぜ合わせたて、あら熱をとったたまねぎ、春菊、しらすを加えて混ぜる。
5. アルミホイルに油を塗り、餃子の皮を敷いたら、4の卵液を加える。
6. 200℃に予熱したオーブンで10分焼く。



## グリーン野菜のマスタード炒め(2人分)

### 【材料】

鶏むね肉	160g
ピーマン	2個
たまねぎ	1/2個
アスパラガス	2本
粒マスタード	小さじ2
酒	小さじ1
塩	一つまみ
こしょう	少々
油	大さじ1

栄養価(1人分):野菜総量80g エネルギー256kcal 食塩0.9g

### 【作り方】

1. 鶏肉を一口大に切り、ピーマンは乱切り、たまねぎはくし切り、アスパラガスは斜め薄切りにする。
2. マスタード、酒を混ぜておく。
3. フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。表面に焼き色がついたらたまねぎを加え炒める。
4. ピーマンを加えたら、塩こしょうをして全体をまぜあわせる。
5. 合わせておいた2の調味料を加えて、全体からむように仕上げ、盛り付ける。



# 野菜の保存方法を知りたい

野菜を大量に収穫した、安売りの野菜を多めに購入した、ご近所さんから野菜をたくさんもらったなど大量の野菜を無駄なく消費したい時に、参考にしたい保存方法をご紹介します。

## きゃべつ

- 保存袋やビニール袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存する。
- 丸ごとのものは芯をくりぬき、湿らせたキッチンペーパーを詰めて保存する。
- 半分に切つてあるものは、芯の切り口に線維に沿うように切れ目を入れる。

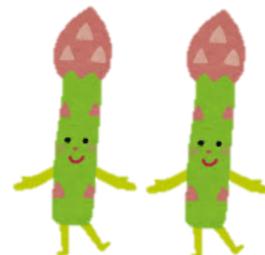


## 青菜類

- 葉先を乾燥させないように新聞紙につつんでから、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に、立てて保存する。
- 冷凍保存の場合は、かためにゆでて、水気をきって、ラップに包んで保存する。ラップに包むときには、取り扱いやすくなるように、間隔を空けて包むとよい。

## アスパラガス

- 穂先を傷めないよう注意し、湿らせた新聞紙で包んでからビニール袋に入れて、立てて保存する。
- 冷凍保存する場合は、食べやすい大きさに切り、かためにゆでてから水気をきって、保存袋に入れる。



## ねぎ

- 表面の硬い皮をむき、根元をとって短くカットしてから、ラップに包んで冷蔵庫に保存する。
- 冷凍する時は、小口切りやみじん切りにしたものを小分けにして冷凍する。薬味がほしいときに重宝する。1ヶ月を目安に使い切るようにする。



# 野菜の保存方法を知りたい

## トマト

- 青いトマトは常温で保存し、追熟させる。
- 真っ赤なトマトはパックのまま冷蔵庫で保存する。きれいに洗ってヘタを取り、保存袋に入れて冷凍する。解凍するだけで簡単に皮がむけるので煮込み料理やソースを作るのに便利。



## だいこん

- 葉がついているものは、すぐに葉の付け根から切り落とし、別々にする。
- 湿らせた新聞紙などで包み、保存袋やビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に、立てて保存する。
- 使いかけのものはラップをし、冷蔵庫で保存する。
- ゆでた大根を冬季に干す、凍み大根にして保存する。



## なす

- なすが大量に手に入ったら、焼きなすにして、皮をむき、ラップに包んで冷凍保存をする。炒め物や汁物の具材として使える。
- ザルに並べて天日で干すと、うまみがアップし、さらに水分をしっかりとばすことで長期保存も可能になる。使用するときには、水で戻してから煮物や汁物の具として活用できる。



## にんじん

- 新聞紙などで包み、冷蔵庫で保存する。
- 使いかけのものはラップで包み、冷蔵庫で保存し、3日~4日で使い切るようにする。
- 冷凍保存するときは、スライスや細かい棒状に切って保存袋に入れてから冷凍する。
- 天日で干し、煮物等に水で戻して使う。

# 野菜を買いに行くことができない

忙しくて買い物をする時間的余裕がない方でも電話予約やパソコン、スマホ、FAXから食材の注文ができます。

## ～ 野菜の配達サービス ～

### 特徴

あきた森の宅配便

・秋田県産の旬野菜や天然山菜などを産地直送で配達

高橋農場

・秋田県の無農薬野菜をメールやFAXで注文し、配達

杜のやさい畑

・秋田県北秋田市の無農薬・減農薬野菜を取り扱っている

oisix(オイシックス)

・20分で主菜と副菜が作れるミールキット  
・一般食品も取り扱っている

らでいっしゅぼーや

・オーガニック野菜を使用

ミールキット・・・調理するのに必要な材料一式がセットされたもの。カット済みの肉や野菜、調味料など人数分の材料と、レシピが同梱されている。食材を切ったり計量したりする手間を省き、調理がすぐに始められるようになっているのが特徴。

## ～ 買い物代行サービス ～

### 特徴

(株)タカヤナギ

・入会費、年会費無料  
・電話注文

イオンネットスーパー

・登録無料  
・最短3時間でお届け  
・ネット注文

# 料理をする時間がない・料理が苦手

料理をする時間のない方や料理が苦手な方でも野菜を使い、カロリーや塩分に配慮された食事を利用することができます。

## ～ 配食サービス ～

### 特徴

#### 食卓便

- ・食事制限の方向け食卓便ケアシリーズや栄養のバランスに配慮された食事を配達

#### わんまいる

- ・旬の手作りおかずを中心としたセットメニューを週替わりで配達

#### メディカルフードサービス 健康うちごはん

- ・エネルギーや塩分コントロール食の種類が豊富
- ・数日分まとめて配達

#### ウェルネスダイニング

- ・エネルギーや塩分コントロール食の種類が豊富
- ・冷凍で長期保存可能

#### ニチレイ 気くばり御膳

- ・エネルギーや塩分コントロール食の種類が豊富でおかずは平均288kcalで低カロリー
- ・冷凍で長期保存可能

#### 惣菜レストラン わくわく

- ・保存料や着色料が無添加の手作り惣菜を冷凍便にて配達

#### セブンミールサービス

- ・毎日食べることで健康維持を図るおまかせ御膳や1食で野菜が120g摂取できる惣菜を配達

#### ブルーナグルメ

- ・惣菜やおかずなどを取り扱っている。主菜1種と副菜2種のセットでも配達

# 料理をする時間がない・料理が苦手

包丁必要なし！カット野菜を使った

## 5分でできる簡単料理

### サムパプ

レタスや海苔にキムチや豚肉、野菜を巻いて食べる韓国料理。豚のしょうが焼きはお惣菜でOKです！

- レタス
- カットミックスサラダ
- キムチ
- 豚しょうが焼き
- キムチ



### ココット

お好みのチーズをたっぷりかけて、焼き上げるだけの簡単レシピです。

- 冷凍ブロッコリー
  - アボカド
  - チキンサラダ
  - お好みのチーズ
- (おすすめはカマンベール。  
チーズをミックスしてもおいしい)



### バインセオ

ベトナムの国民食であるバインセオ。本来は米粉の皮に包み焼き上げますが、卵で簡単に代用できます。

- もやし
- カットねぎ
- 卵
- 豚薄切り肉
- チリソース



### 炒め野菜のタルタル風和え

ミックス野菜をさっと炒めて、タルタルソースに和えるだけ！パパッと一品料理が簡単に出来上がります。

- ミックス野菜
- サラダチキン(ハーブ)
- タルタルソース
- プチトマト
- こしょう
- オリーブオイル



# 料理をする時間がない・料理が苦手

料理をする時間がない方や料理が苦手な方にとっては、利用頻度の高いコンビニエンスストアのカット野菜。どのくらいの野菜が入っているのか調べてみました。今後の食生活にお役立て下さい。

## コーンサラダ

キャベツ・レタス63g  
コーン37g  
にんじん5g  
紫キャベツ4g



**総量71g** (うち緑黄色野菜4g)

## ツナとコーンのサラダ

キャベツ・レタス60g  
コーン12g  
にんじん10g  
紫キャベツ1g



**総量71g** (うち緑黄色野菜10g)

## 豚しゃぶサラダ

キャベツ93g  
サニーレタス22g  
にんじん7g  
たまねぎ5g



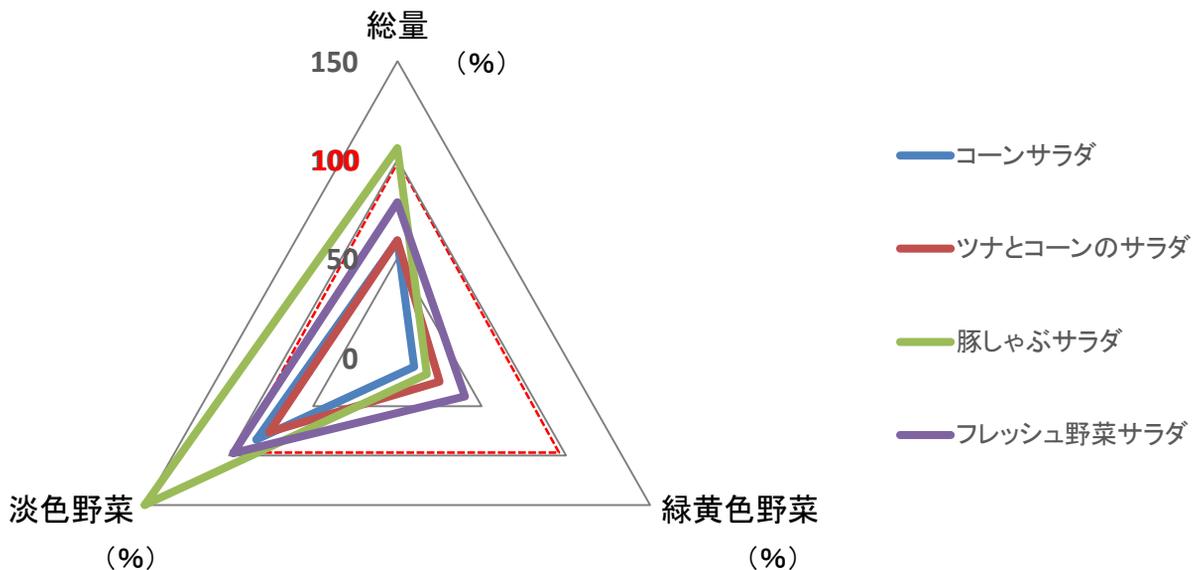
**総量127g** (うち緑黄色野菜7g)

## フレッシュ野菜サラダ

キャベツ・レタス 78g  
プチトマト 11g  
コーン8g  
紫キャベツ3g  
にんじん2g



**総量94g** (うち緑黄色野菜16g)



\* 1日の野菜摂取目標量350gから1食120gとし、うち1/3を緑黄色野菜を基準として換算

# 料理をする時間がない・料理が苦手

## ミックスサラダ

キャベツ・レタス121g  
にんじん13g  
紫キャベツ3g



**総量137g** (うち緑黄色野菜13g)

## コールスロー

キャベツ123g  
コーン21g  
にんじん5g



**総量128g** (うち緑黄色野菜5g)

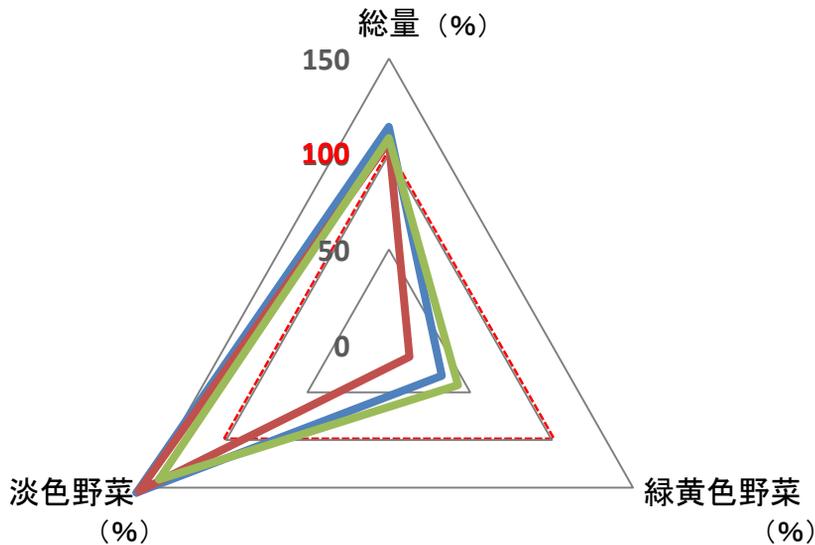
## 彩り大根ミックス

だいこん83g  
サニーレタス26g  
にんじん12g  
パプリカ5g  
紫キャベツ4g



**総量130g** (うち緑黄色野菜17g)

— ミックスサラダ    — コールスロー    — 彩り大根ミックス



\* 1日の野菜摂取目標量350gから1食120gとし、うち1/3を緑黄色野菜を基準として換算

# 野菜自体が苦手

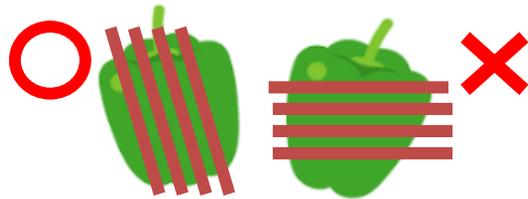
野菜特有の味や食感が気にならなくなる方法や食べやすくする方法を紹介します。

ここでは、嫌いな野菜ランキングによく登場する野菜をピックアップします。

## 野菜の苦味:ピーマン・ゴーヤなど

ピーマンやゴーヤの苦みは、3cm程度の切り込み(破裂防止のため)を入れてラップで丸ごと包み、500wのレンジで30秒加熱する方法。粗熱が取れてから切って料理に入れると、苦味が格段に減ります。

また、通常の輪切りではなく、繊維に沿って縦に切ることで、より苦みを抑えることができます。



## 野菜の青臭さ:トマト、きゅうりなど

トマトは、青臭さと酸味は加熱するとことで軽減されます。

また、きゅうりの青草さやえぐ味はへたを切り落とし、その切り口をこすり合わせることで、えぐ味成分のギ酸を減らすことができます。このギ酸は皮に近い部分に多いため、板ずりも有効です。



## 野菜の食感:ナス、トマトなど

ナスやトマトのグニャツとした食感が気になる方は、特有の食感を利用した、肉巻きを作ってみてはいかがでしょうか。豚バラ肉で巻くと豚の角煮のようなトロツとした感じになり、外側は肉の触感があって食べやすくなります。

# 野菜は食べたいが塩分が気になる

## ～ 市販ドレッシング・マヨネーズの塩分比較 ～

大さじ1杯(15ml)に含まれるエネルギーと塩分

	A社	B社	C社	D社	F社
青じそ ドレッシング	7kcal 塩分0.8g	8kcal 塩分0.8g	—	8kcal 塩分0.8g	13kcal 塩分1.2g
フレンチ ドレッシング	—	38kcal 塩分0.6g	—	48kcal 塩分0.5g	20kcal 塩分0.5g
ごま ドレッシング	58kcal 塩分0.4g	59kcal 塩分0.5g	36kcal 塩分0.6g	14kcal 塩分0.6g	90kcal 塩分0.6g
和風 ドレッシング	—	18kcal 塩分0.8g	38kcal 塩分0.8g	38kcal 塩分0.8g	—
マヨネーズ	108kcal 塩分0.3g	100kcal 塩分0.4g	81kcal 塩分0.4g	—	—

### 簡単に作れる♪低塩ドレッシング (1食あたり塩分0.5g以下)

#### 炒め玉ねぎドレッシング 塩分0.4g

##### 【材料】

玉ねぎ 1/4個  
オリーブオイル: 大さじ1  
ポン酢: 7g  
すりおろしにんにく: 小さじ1  
こしょう: 少々

##### 【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルをしき、玉ねぎを中火で炒める。
3. 玉ねぎがすき通ってきたら、ポン酢、すりおろしにんにく、こしょうを入れ完成。



#### ごまみそドレッシング 塩分0.4g

##### 【材料】

すりごま: 大さじ1  
オリーブオイル: 大さじ1  
はちみつ: 小さじ1/2  
醤油: 小さじ2/3  
みそ: 1g

##### 【作り方】

1. すりごま、オリーブオイル、はちみつ、しょうゆ、みそを全て合わせて、混ぜる。

