

# 1日に350gの野菜を食べよう

循環器疾患やがんの予防と関連が深いとされている栄養素（抗酸化ビタミン、カリウム、食物繊維など）を必要量とるために、成人の1日の野菜摂取量は350gが目標とされています。

## 野菜を使った超簡単レシピ



手軽に  
作れるんだね!

recipe

1

### ほうれん草 チャーハン

《材料=2人分》

ほうれん草 1わ  
卵 2個  
マヨネーズ 小さじ1  
ご飯 茶碗2杯分  
サラダ油 大さじ2

《作り方》  
A

しょう油 小さじ2  
塩 少々  
コショウ 少々

1. 沸騰した湯に、ほうれん草を根元から入れてさっとゆで、水で冷やしてから、しっかり水気をしぼってみじん切りにする。
2. 卵を割りほぐしマヨネーズと混ぜ合わせる。油を熱したフライパンで炒り卵を作り、いったん取り出す。
3. 同じフライパンに油を敷いて、ほうれん草を炒める。温かいうどんを入れて炒め、ほぐれたら2の卵を加えて混ぜ合わせ、Aで味を調える。



1人分の野菜 100g

recipe

2

### トマトの オープンサンド

《材料=2人分》

フランスパン (2cm幅スライス) 4切れ  
トマト 1/2個  
ピザ用チーズ 40g  
ブラックペッパー 少々

《作り方》

1. トマトはヘタを取りサイコロ状に切る。
2. フランスパンの上にトマト・チーズの順にのせ、オーブントースターで3分焼く。(200℃)
3. お好みでブラックペッパーをかける。



1人分の野菜 50g

recipe

3

### きゅうりと豚肉の 田舎炒め

《材料=2人分》

きゅうり 2本  
豚こま切れ肉 100g  
味噌 大さじ1  
塩 少々  
コショウ 少々  
サラダ油 小さじ1

《作り方》

1. きゅうりをよく洗って一口大に切る。
2. フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったらきゅうりを加え更に炒める。
3. 味噌を加え、全体をからめるように混ぜ合わせる。
4. 塩・コショウで味を調える。



1人分の野菜 100g

## 外出で野菜をとるコツは？

- ポイント① 野菜料理がついている定食やセットのものを選びましょう。
- ポイント② 丼物やめん類を選ぶ場合は、野菜のおかずも追加しましょう。
- ポイント③ 好きな料理に偏らず、煮物、焼き物、揚げ物、あえ物、酢の物など、いろいろな料理法のを組み合わせましょう。

column

## 彩りと食欲の関係



暗闇で食事をしてもおいしく感じないのは、色彩がないからです。また、赤みの刺身に大葉を添えるとおいしそうに見えるのは、赤と緑がお互いの色を引き立たせているからです。赤やオレンジ、黄色など暖色系の色は、見ただけで胃腸の動きを活発にする効果があります。食欲のない時は、暖色系のランチマットを利用すると食欲増進効果が期待できます。

食べ過ぎが心配な方は、テーブルクロスやカーテンを寒色系に変えると、食欲を抑える効果が期待できます。