

野菜を食べてみんなで健康



野菜たっぷりレシピBOOK (平成26年秋)



## 健康長寿県を目指そう!

青森県の平均寿命は以前よりは延びているものの、全国最下位（厚生労働省「平成22年都道府県別生命表の概況」）となっています。特に、三大生活習慣病（がん、脳卒中、心疾患）の死亡割合が高いこと、また、40～50代の働き盛りの死亡率が高いのが特徴です。

一方、県民が一丸となって健康づくりに取り組んだ長野県は、長寿日本一となりました。長野県は野菜の摂取量も全国1位。青森県でも野菜の摂取量を増やして健康長寿県を目指しましょう!

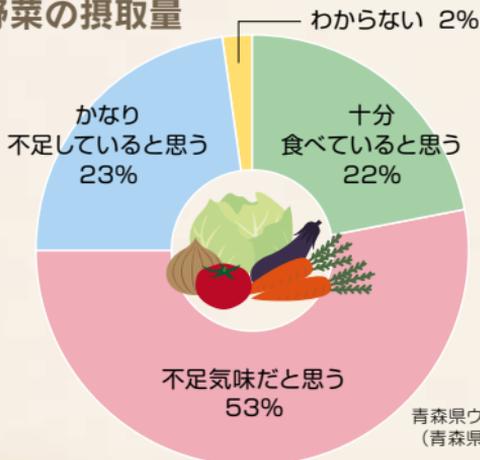
項目		青森県(全国順位)	長野県(全国順位)
平均寿命 (平成22年)	男性	77.28歳 (47位)	80.88歳 (1位)
	女性	85.34歳 (47位)	87.18歳 (1位)
野菜摂取量 (平成24年)	男性	296g (23位)	379g (1位)
	女性	292g (14位)	365g (1位)

平均寿命：平成22年都道府県別生命表の概況（厚生労働省）  
野菜摂取量：平成24年国民健康・栄養調査結果（厚生労働省）



## 野菜を食べていますか？

### 野菜の摂取量



平成25年に、県民423人を対象に行った食生活アンケートによると、野菜を食べている量が少ないと感じている人が多いことがわかりました。

みなさんのご家庭ではいかがでしょうか？

青森県ウェブアンケート「県民の食育に関する意識調査」  
(青森県・H25)



## 野菜は1日にどれくらい食べればいいの？

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、健康の維持に欠かせない成分が含まれており、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

厚生労働省がすすめる「健康日本21（第2次）」では、成人が1日に摂取する野菜の目標量を350g（βカロテンを多く含む緑黄色野菜120g、それ以外の野菜230g）以上としています。

### 緑黄色野菜

- ・にんじん
- ・アスパラガス
- ・トマト
- ・ピーマン
- ・かぼちゃ
- ・ほうれんそう
- ・春菊
- ・ブロッコリー
- ・さやいんげん
- ・貝割れ大根 など

### その他の野菜

- ・だいこん
- ・こかぶ（葉は緑黄色野菜）
- ・とうもろこし
- ・ねぎ
- ・えだまめ
- ・キャベツ
- ・ごぼう
- ・きゅうり
- ・レタス
- ・たまねぎ
- ・はくさい など



野菜350gの一例

## 1日5皿の野菜料理を



手のひらにのるくらいの野菜の小鉢は、70～80gです。そのため、1日にとる量350gは、野菜料理5皿を目安として考えることができます。

その際、野菜炒めや野菜カレーなど野菜たっぷりの料理は2皿分と数えます。

**(例) 1日分＝小鉢1皿＋野菜たっぷり料理2皿**



## 野菜をたくさん食べるコツ

### ◇生野菜で食べるより加熱して食べる

生野菜で食べるよりも、ゆでたり炒めたりした方が同じ重量でも「カサ」が減って、たくさん食べられます。ひと手間かけて野菜を加熱調理して食べましょう。

### ◇汁物は野菜主体で具たくさんに

汁物に野菜を入れるとたくさん食べられるほか、いろいろな具材から味が出ておいしく食べることができます。寒い冬には鍋料理がおすすめです。

### ◇冷凍食品や乾物を利用する

市販の冷凍野菜や乾物野菜を使うと、下ごしらえの時間を短縮することができますので、簡単に野菜料理の1品を作ることができます。

### ◇野菜を1品追加する

外食やお総菜などで食事を済ませるときは、できるだけ野菜の多いメニューを選ぶか、野菜料理を1品追加しましょう。また、おにぎりなどを購入するときも、野菜サラダを加えるなど工夫をしてみましょう。

### ◇時間のないときは生野菜も利用する

冷蔵庫に生で食べられるトマトやきゅうりがあれば、洗って切るだけでサラダの完成です。ミニトマトも洗っておくだけですぐつまむことができますので便利です。



健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」

# 野菜摂取量アップのためのレシピ

## 秋の献立メニュー (レシピの組み合わせ例)

### 朝食 の例

**野菜量170g** (緑黄色野菜55g+淡色野菜115g)

納豆和え・卵と野菜のソテー・さつま汁・ご飯・りんご

栄養価(1人当たり)	レシピの区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	塩分(g)
	主菜-2	104	8.3	4.6	4.0	0.4
	副菜-1	98	5.0	7.2	1.4	0.6
	汁物-1	96	2.8	1.6	2.6	1.3
		252	3.8	0.5	0.5	0.0
		43	0.2	0.1	1.2	0.0
	合計	593	20.1	14.0	9.7	2.3

### 昼食 の例

**野菜量207g** (緑黄色野菜80g+淡色野菜127g)

牛肉のごぼう巻き・春菊と黄菊のくるみ和え・大根とホタテのピリ辛スープ・枝豆ご飯

栄養価(1人当たり)	レシピの区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	塩分(g)
	主菜-1	154	11.8	5.5	2.9	0.9
	副菜-2	91	2.9	7.0	2.7	0.5
	汁物-2	28	2.8	0.2	1.4	0.8
		280	6.2	1.7	1.5	0.1
	合計	553	23.7	14.4	8.5	2.3

#### 枝豆ごはん

(緑黄色野菜0g  
+  
淡色野菜20g)

材料	分量(1人分)	作り方
ごはん	150g	① 米は洗って、普通の水を加減で炊く。 ② 枝豆は茹でて鞘から外し、薄皮をむく。塩昆布は細かく刻む。 ③ ご飯が炊き上がりたら②を加え、さっくり混ぜる。
塩昆布	0.5g	
枝豆	20g	

### 夕食 の例

**野菜量171g** (緑黄色野菜41g+淡色野菜130g)

秋刀魚のカレーソース・レンコンのきんぴら・大根と長芋のサラダ・きのこ汁・ご飯

栄養価(1人当たり)	レシピの区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	塩分(g)
	主菜-3	317	11.9	22.9	1.3	0.8
	副菜-3	70	1.9	2.5	2.0	0.5
	副菜-4	32	1.9	0.3	1.0	0.5
	汁物-3	21	2.1	0.2	1.6	0.9
		252	3.8	0.5	0.5	0.0
	合計	692	21.6	26.4	6.4	2.7

## 主菜-1 牛肉のごぼう巻き

[1人分の栄養価] エネルギー 154kcal/たんぱく質 11.8g/脂質 5.5g/塩分 0.9g

野菜の量 77g(緑黄色野菜 30g + 淡色野菜 47g)

## 材料(1人分)

牛モモ薄切り	2枚(60g)	
ごぼう	25g	
人参	10g	
サラダ油	小さじ1/2	
A	生姜のせん切り	2g
	水	30ml
	醤油	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2

## [付け合せ]

長葱	20g
しし唐辛子	20g



## 作り方

- ①ごぼうは皮をこそげ3cm長さのせん切りにし、水に入れアクをとりザルにあげる。人参は皮をむき、3cm長さのせん切りにする。
- ②付け合せの長葱は、3cm長さに切り、しし唐辛子は、竹串で空気孔を開ける。
- ③Aの調味料を合わせておく。
- ④牛肉を広げ、ごぼうと人参を半分ずつのせ巻いたものを2つ作る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、長葱としし唐辛子を焼き、焼き目が付いたら取り出す。
- ⑥同じフライパンで、牛肉の巻き終わりを下にして、転がしながら焼く。合わせ調味料を加え、落し蓋をし、さらに蓋をして煮る。八分通り煮詰まったら、長葱としし唐辛子を戻し入れ、全体に③を絡める。
- ⑦器に牛肉巻きと野菜を盛り付ける。



## 主菜-2 納豆和え

【1人分の栄養価】エネルギー 104kcal／たんぱく質 8.3g／脂質 4.6g／塩分 0.4g

野菜の量 55g(緑黄色野菜 15g + 淡色野菜 40g)

### 材料(1人分)

納豆	45g
ほうれん草	15g
大根	40g
削り節	少々
砂糖	小さじ1/8
醤油	小さじ1/2



### 作り方

- ①ほうれん草は茹でて1cm長さに切る。大根はすりおろして水気を切る。
- ②ボールに納豆、ほうれん草、大根おろしを入れ、削り節、砂糖、醤油を加え混ぜ合わせる。

## 主菜-3 秋刀魚のカレーソース

【1人分の栄養価】エネルギー 317kcal／たんぱく質 11.9g／脂質 22.9g／塩分 0.8g

野菜の量 58g(緑黄色野菜 18g + 淡色野菜 40g)

### 材料(1人分)

秋刀魚	60g
片栗粉	小さじ2
サラダ油	適量
玉葱	40g
パプリカ(赤)	10g
ピーマン	8g
サラダ油	小さじ1/2
ケチャップ	小さじ1
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4
固形コンソメ	1/5個
水	40ml



### 作り方

- ①秋刀魚は3枚におろして半身を2等分する。
- ②玉葱は縦半分にして薄切り。パプリカ、ピーマンは長さを揃えて太めのせん切り。
- ③秋刀魚に片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ④鍋にサラダ油小さじ1/2を熱し玉葱、パプリカ、ピーマンを炒め、しんなりしたらAの調味料を加えカレーソースを作る。
- ⑤④に③の秋刀魚を入れ、カレーソースを絡め火を止める。

## 副菜-1 卵と野菜のソテー

【1人分の栄養価】エネルギー 98kcal／たんぱく質 5.0g／脂質 7.2g／塩分 0.6g

野菜の量 85g(緑黄色野菜 25g + 淡色野菜 60g)

### 材料(1人分)

卵 …………… 1/2個  
 もやし …………… 60g  
 人参 …………… 10g  
 さやいんげん … 15g  
 サラダ油 …… 小さじ1  
 塩 …………… 0.5g  
 黒こしょう …… 少々



### 作り方

- ①もやしは洗って水気を切る。
- ②人参は皮をむき3cm長さのせん切り。さやいんげんはスジを取り3cm長さの薄い斜め切り。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、卵をといて入れ、大きくかき混ぜ半熟の炒り卵を作り、いったん取り出す。
- ④③のフライパンにサラダ油小さじ1/2を足し、人参、いんげんを炒めしんなりしたらもやしを加え、塩・黒こしょうで調味し炒り卵を戻し入れ、ざっと混ぜ合わせる。

## 副菜-2 春菊と黄菊のくるみ<sup>き</sup>和え<sup>あ</sup>

【1人分の栄養価】エネルギー 91kcal／たんぱく質 2.9g／脂質 7.0g／塩分 0.5g

野菜の量 60g(緑黄色野菜 40g + 淡色野菜 20g)

### 材料(1人分)

春菊 … 40g  
 黄菊 … 20g  
 くるみ … 10g  
 醤油 … 小さじ1/2  
 砂糖 … 小さじ1/2  
 だし汁 … 小さじ1/2



### 作り方

- ①春菊は茹でて水に取り、2～3cm長さに切る。黄菊は花びらをはずし、酢少々を入れた熱湯でさっと茹でて水にとる。
- ②くるみはすり鉢ですり、醤油、砂糖、だし汁を加えよくすり混ぜる。
- ③春菊と黄菊を②で和える。



## 副菜-3 レンコンのきんぴら

【1人分の栄養価】エネルギー 70kcal／たんぱく質 1.9g／脂質 2.5g／塩分 0.5g

野菜の量 55g(緑黄色野菜 15g + 淡色野菜 40g)



### 材料(1人分)

レンコン	40g
人参	15g
椎茸	20g
サラダ油	小さじ1/2
だし汁	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
醤油	小さじ1/2
いり白ごま	小さじ1/4

### 作り方

- ①レンコンと人参は皮をむき、2mm幅のいちょう切りにし、レンコンは酢少々を入れた水につける。椎茸は石づきを取り薄切りにする。
- ②鍋に油を熱し、レンコンと人参を炒める。油が回ったら椎茸を炒め合わせ、だし汁、酒、砂糖、醤油を加え炒り煮する。最後に白ごまを振って仕上げる。

## 副菜-4 大根と長芋のサラダ

【1人分の栄養価】エネルギー 32kcal／たんぱく質 1.9g／脂質 0.3g／塩分 0.5g

野菜の量 55g(緑黄色野菜 5g + 淡色野菜 50g)



### 材料(1人分)

大根	40g
きゅうり	10g
水菜	5g
長芋	20g
ボンレスハム	5g
黒酢	小さじ1
薄口醤油	小さじ1/3

### 作り方

- ①大根、長芋は皮をむき4cm長さのせん切り。きゅうりは4cm長さのせん切り。水菜は4cm長さに切る。ボンレスハムは半分にして5mm幅に切る。
- ②①を混ぜ合わせ器に盛る。
- ③食べる直前に黒酢と薄口醤油を混ぜ合わせ②にかける。

## 副菜-5 小松菜の煮びたし

【1人分の栄養価】エネルギー 38kcal／たんぱく質 2.7g／脂質 1.9g／塩分 0.5g

野菜の量 60g(緑黄色野菜 60g + 淡色野菜 0g)



### 材料(1人分)

小松菜	……	60g
しめじ	……	20g
油揚げ	……	5g
だし汁	……	大さじ2
醤油	……	小さじ1/2
みりん	……	小さじ1/4

### 作り方

- ①小松菜は茹でて4cm長さに切る。しめじは石づきを取り子房に分ける。油揚げは4cm長さの短冊切り。
- ②鍋にだし汁、醤油、みりんを煮立て小松菜、しめじ、油揚げを入れ煮る。

## 汁物-1 さつま汁

【1人分の栄養価】エネルギー 96kcal／たんぱく質 2.8g／脂質 1.6g／塩分 1.3g

野菜の量 30g(緑黄色野菜 15g + 淡色野菜 15g)

### 材料(1人分)

さつま芋	……	40g
人参	……	15g
糸こんにゃく	……	15g
油揚げ	……	3g
長葱	……	15g
だし汁	……	160ml
味噌	……	大さじ1/2



### 作り方

- ①さつま芋は皮をむき一口大の乱切り。人参は皮をむき2mm幅のいちよう切り。糸こんにゃくは茹でこぼし3cm長さに切る。油揚げは3cm長さの短冊切り。長葱は3cm長さの斜め切り。
- ②鍋にだし汁を沸かしさつま芋、人参、糸こんにゃく、油揚げを煮る。材料が軟らかくなったら長葱と味噌を溶き入れ火を止める。



## 汁物-2 大根とホタテのピリ辛スープ

【1人分の栄養価】エネルギー 28kcal／たんぱく質 2.8g／脂質 0.2g／塩分 0.8g

野菜の量 50g(緑黄色野菜 10g + 淡色野菜 40g)



### 材料(1人分)

大根 …………… 30g  
 人参 …………… 10g  
 しめじ …………… 10g  
 ホタテ水煮缶 … 10g  
 キムチ …………… 5g  
 長葱 …………… 10g  
 水とホタテ缶の汁 … 150ml  
 固形コンソメ …… 1/4個

### 作り方

- ①大根と人参は、皮をむいて3cm長さの薄い短冊切りにする。長葱は小口切り、しめじは、石づきを取り小房に分ける。
- ②ホタテ缶は、身と汁に分け、キムチは細めに切っておく。
- ③鍋に分量の水とホタテ缶の汁、大根、人参を入れ煮る。野菜が軟らかくなったらしめじ、固形コンソメを加え3分ほど煮る。
- ④仕上げにキムチとホタテの身を加える。
- ⑤器に盛って、長葱のをせる。

## 汁物-3 きのこと汁

【1人分の栄養価】エネルギー 21kcal／たんぱく質 2.1g／脂質 0.2g／塩分 0.9g

野菜の量 3g(緑黄色野菜 3g + 淡色野菜 0g)



### 材料(1人分)

しめじ …………… 15g  
 えのき茸 …………… 15g  
 舞茸 …………… 15g  
 三つ葉 …………… 3g  
 だし汁 …………… 160ml  
 塩 …………… 0.3g  
 醤油 …………… 小さじ1/2  
 みりん …………… 小さじ1/2

### 作り方

- ①しめじと舞茸は石づきを取り子房に分ける。えのき茸は石づきを取り3等分に切る。三つ葉は3cm長さに切る。
- ②鍋にだし汁を沸かしてしめじ、えのき茸、舞茸を入れ煮る。きのこに火が通ったら塩、醤油、みりんで調味し三つ葉を加え火を止める。

# 青森の野菜 旬のカレンダー

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
だいこん												
にんじん		雪中にんじん										
アスパラガス			促成栽培									
こかぶ												
トマト												
とうもろこし												
えだまめ												
ごぼう												
ねぎ												
キャベツ												
きゅうり												
レタス												
ピーマン												
かぼちゃ												
ほうれんそう												



発行：青森県農林水産部食の安全・安心推進課

電話：017-734-9351

E-mail：SANZEN@pref.aomori.lg.jp

