

8/31は  
野菜の日

# 色とりどりの 夏野菜を食べよう！

夏野菜には、疲労回復や食欲増進などの作用を持つ栄養成分が含まれています。旬の野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



■ やってみよう「ベジファースト」  
食事のとき、野菜を最初に食べると、食後の血糖値の急激な上昇を抑えることができ、肥満や糖尿病の予防・解消に期待できます。まずは、野菜をゆっくりよくかんで食べる習慣を付けましょう。

■ 令和元年度の野菜の日の取り組み



1 地域子育て支援センター「ぼけっと」による野菜を題材にした触れ合い遊び  
2 食生活改善推進員によるキャンペーン



野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれていて、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や肥満の予防に欠かせない食物です。1日に必要な野菜の摂取量は、350gとされています。しかし、毎日野菜を食べている感覚はあるのに多くの方が野菜不足であることが分かっており、どのようにして多くの野菜を取るかが課題となっています。

## 1日350gを目標にして、旬の野菜を中心に食べよう

1日に必要な350gの野菜を摂取するのは結構大変です。そんな方のために、毎日の生活に野菜をプラスするテクニックをご紹介します。

## テクニック TECHNIC

- **そもそも野菜を食べる習慣がない**
  - ・毎食にサラダをつける。
  - ・いつもの料理に必ず野菜をプラスする。
  - ・1日1回は、具だくさんみそ汁を食べる。
- **食べる野菜が偏っている**
  - ・赤・黄・緑・白など色を意識して選ぶ。
  - ・旬の野菜を食べる
- **野菜の青臭さが苦手**
  - ・カレーやシチューに入れる。
  - ・好きな食材と組み合わせたり、好きな味付けで食べる。
- **料理をするのが面倒**
  - ・カット野菜や冷凍野菜、野菜料理のお惣菜などを利用する。
  - ・トマトやキュウリなどまるかじりできる野菜を選ぶ。
- **さらにたくさんの野菜を摂取したい**
  - ・ゆでる・蒸すなど加熱することでかさを減らして食べる。
  - ・重量のあるトマトやニンジン、ダイコン、ゴボウなどの根菜類を選ぶ。



\*市350ベジライフ宣言のフェイスブックやインスタグラムでは、ベジライフや野菜の日の取り組みについての情報発信をしています。ぜひご覧ください。

# 夏にぴったり！ ナスのみそ炒め



なかみちつみ  
中道睦美さん

## 私の Food 記

薩摩川内風土記

子どもの頃の食卓は、調理師である母のおいしい料理でいっぱいだったという中道さん。中でも、暑い時期の食卓に上がる夏野菜「ナス」を使ったみそ炒めが何杯でもご飯が食べられるほど、とても大好きでした。味付けは甘めで、暑くて食欲がない時でもこの料理ならお箸が進んでいたそう。3人きょうだいの真ん中で、姉と弟に先に譲り、2人が食べたのを確認した後、汁までご飯にかけて食べ尽くすのがたまらなかったとか。「私も母のようにおいしい料理を作りたい!」と、見よう見まねでお姉さんと料理を作って周りに食べてもらっていたそうです。料理好きの原点は「母」であり、自分の作った料

理ができた時の達成感、人に食べてもらう喜びを母の料理を通じて知ることができ、すっかり料理の魅力にはまってしまったとのこと。みそ炒めに入っているニンニクは免疫力を上げる効果、みそに含まれる塩分には熱中症対策の効果があり、夏にはもってこいの一品です。お弁当のおかずにも最適です。野菜の切り方も薄めにして食べやすくしたり、使用する油や砂糖は健康に良いものを使ったりと、中道さんの人を思いやる気持ち、体を大事にしようという気持ちもプラスされたレシピになっています。ぜひ、中道さんお薦めの「汁までご飯にかける食べ方」で1度お召し上がりください!

### レシピ

**【材料】(3人分)**  
ナス：1本、タマネギ：1個、ピーマン：3～4個、ニンジン：1/4本、豚バラ肉：200g、ニンニク：1片、米油：少々

**合わせ調味料**  
みそ：大さじ1、酒：大さじ2、きび砂糖：大さじ2、しょうゆ：小さじ1

**【作り方】**  
①ナスは1cmのくし切りに、ピーマン、タマネギ、ニンジンは火が通りやすい大きさに、ニンニクは細かく切る。  
②フライパンに米油を敷き、ニンニクを入れ、中弱火で軽く炒める。  
③豚バラ肉を入れ、ある程度火が通ったら、タマネギ、ナスを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。  
④野菜がしんなりしたら、合わせ調味料を入れ、最後にピーマン、ニンジンをに入れて、軽く炒め、味を調べて完成!

～ナスのみそ炒めの作り方ワンポイント～  
ナスはどんな料理にも合う万能な野菜。コクのあるみそと組み合わせることで味わい深い一品に。また、蒸し焼きにすると、ナス本来の甘味がより広がり、少ない油で短時間に柔らかく仕上げることができます。

皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたらどしどし情報をお寄せください。取材に伺います。  
問合先／広報室広聴広報 G(内線633)