

さんごーまる

薩摩川内市350ベジライフ通信

～野菜をおいしく食べて健康な毎日を送る生活を応援する情報紙～

《 Vol. 27 》

薩摩川内市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで、こころ豊かに暮らせることを目指して、「350ベジライフ」の取り組みをすすめています。

この情報紙では、お野菜の情報やベジライフの取り組み・イベント情報等を発信していきます。

野菜を食べよう

旬の野菜・夏野菜は元気の源

食文化における「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節のことをいいます。他の時期よりも栄養が豊富で体に良く、いちばんおいしく食べることができる時期です。

また、たくさん収穫できるので、安く手に入ります。

夏野菜の特徴…夏の暑さ・強い陽ざしに負けずに育ったさわやかな酸味と旨味があります。

水分を豊富に含んでいるものが多く、ほてった身体を冷やし、汗で失った体液を補給する効果があります。

また、夏野菜に多く含まれるカリウムは塩分の排泄を促します。さらに、ビタミンA・Cには細胞の老化を防止する働き（抗酸化作用）があり、紫外線予防にもなります。

【主な夏野菜】

きゅうり・トマト・にがうり・かぼちゃ・ピーマン
枝豆・オクラ・なす・とうがん など



～ 知っていたら便利！夏野菜の冷凍保存方法 ～

（薩摩川内市食生活改善推進員おすすめ）

ピーマン	・半分に切り、水気をとって冷凍する。凍ったまま炒め物として使う。
かぼちゃ	・種やわたを取り除き、皮ごと1cm幅の櫛切りにしそのまま冷凍する。 ・茹でて保存する場合…食べやすい大きさに切って茹でる。ひとつひとつがくっつかないように保存袋に入れて(又はつぶしてから)冷凍。使用する時は凍ったまま鍋に入れる。
オクラ	・硬めに茹でて輪切りにして冷凍。(レンジで解凍)
きゅうり	・薄く輪切り。塩もみして水分を十分に抜き冷凍。(自然解凍)
トマト	・ヘタを取り、丸ごと又は細かく切って冷凍。細かく切ったトマトは凍ったままスープやソースとして使う。
とうもろこし	・皮をむいて1個ずつラップに包んで冷凍する。 (使用する際は熱湯に入れ3分茹でる。又はレンジで7分程加熱する。)

野菜をたくさん食べる工夫

①温野菜で食べる

無理なく野菜の重量を確保するためには、加熱料理がおすすめ。加熱すると大幅にカサが減り、サラダでは食べきれない量も、小鉢におさまってしまうほどの量になります。

茹でる・煮る・焼く・蒸す・炒めるなどの加熱調理のレパートリーを増やしましょう。

②食感に変化を加える

生野菜にクルトンや揚げ野菜などをトッピング、煮物や和え物に豆類やきのこ類を入れることで、歯ごたえや旨味が出て、さらに美味しく食べることができます。

③味に変化を与える

サラダのドレッシングや蒸し野菜のタレなど様々な味付けて飽きずに野菜を食べましょう。

④主菜や主食にも野菜をプラス

たんぱく質がメインの主菜には、野菜の付け合わせを添えましょう。肉料理には、温野菜や、野菜ソテーやグラッセなどを。焼き魚に添える大根おろしや刺身のつまも1日の野菜摂取目標量の350gを補う要素になります。炊き込みご飯・混ぜご飯のように、野菜をプラスした主食も取り入れましょう。

⑤食べるスープ

みそ汁や野菜スープには、できるだけ多くの野菜を入れて、食べましょう。

みそ味・コンソメ味・トマト味など、味に変化をつけて食べることで、

同じ具材でも飽きずに食べることができます。



⑥野菜を下処理して冷凍保存しておく

煮込む時間・下処理の時間を省いて手軽に野菜を食べるために、冷凍野菜などを活用しましょう。また、冷凍野菜以外にもカット野菜や加工品（缶詰等）も上手に利用しましょう。

⑦野菜料理を作り置きしておく

時間があるときに野菜料理を作り置きしておくことで、野菜料理を作る手間を省くことができます。

⑧外食でも工夫してメニューを選ぶ

丼物、麺類やカレーなどの一品料理より、野菜料理のついた定食メニューを選び、付け合わせの野菜は残さず食べるようにしましょう。

また、一皿は野菜料理(サラダや野菜の小鉢)をつけるようにしましょう。



野菜の栄養成分を無駄なく摂取する工夫

野菜の栄養成分は保存や調理の過程で減少します。特にビタミン C は、変化が大きいいため注意しましょう。

加熱しすぎない

★ビタミン C は熱に弱く、水に溶けやすいので、加熱時間が長くなるほど栄養素が多く失われます。茹ですぎないように注意しましょう。

※電子レンジ加熱のほうが栄養素の損失を防ぐことができます。

冷蔵庫で保存

★室温で保存するとビタミン C は大きく減少します。冷蔵庫で保存し、早めに使い切るようにしましょう。

汁ごと食べる

★スープやシチューなど、ビタミン C が溶け出した煮汁ごと食べる料理にしましょう。

ビタミン C が多く含まれている野菜

→キャベツ、きゅうり、ピーマン、大根、ほうれん草など

賛同団体のおすすめ 旬の野菜レシピ



お野菜だけ!!水なしラタトゥイユ

<材料 2 人分>

しめじ	1/2 パック	
玉ねぎ	1/2 個	(2 センチ角に切る)
ズッキーニ	1/2 本	〃
かぼちゃ	小さめ 1/4 個	〃
トマトホール缶	1/2 缶	
(または生のトマト)	大きめ 1 個)	
にんにく	1 かけ	(薄くスライスする)
酒粕	大きじ 1	
ベイリーフ	1 枚	
オレガノ	少々	
天然塩	少々	
オリーブオイル		

Le Pepin (ルペパン)

(ベジライフ賛同団体 No.165)

季節の有機・無農薬のお野菜を中心にホンモノの調味料を使って vegan (ヴィーガン) の lunch をお出ししています。

お野菜の美味しさを色んな方に知っていただきたいです。

<作り方>

- ①厚手のお鍋に薄くオリーブオイルをひき、ひとつまみの塩をふる。
- ②①に、ほぐしたしめじ、玉ねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトを順に重ね、酒粕、ベイリーフ、最後にまたお塩を入れて蓋をし、弱火でお野菜が柔らかくなるまで煮る。※1
- ③お野菜が柔らかくなったらオレガノ少々とお塩で味を調べて完成♪

※1 お水を入れなくてお野菜水分だけで煮るうまみたっぷりのラタトゥイユ、蓋をあけないでゆっくり煮ていきましょう。
なすやきゅうり、ベーコンやチーズなど入れても OK♪

「ラタトゥイユ」とは、野菜を使った煮込み料理のことです。冷めた状態でも温かい状態でも、おいしく食べることができます。

8月28日（月）～9月3日（日）は、“野菜週間”

8月28日（月）～9月3日（日）を「野菜週間」として、『もっと野菜を食べようキャンペーン』を行います。1日あたりの野菜の摂取目標量を350g/人(野菜料理なら1日5皿)として、普段よりも意識的に野菜を食べよう心掛け、健康なからだづくりに努めましょう。

食べることのほか、野菜を育てる・収穫するなどの体験や、野菜の特徴や栄養価について勉強するなど取り組みの1つです。

350g/日 野菜を食べましょう!

～なぜ野菜を350g食べないといけないの?～

野菜には食物繊維・ビタミン・ミネラル類が豊富に含まれています。これらの栄養素は身体の調子を整えるだけではなく、循環器疾患やがんなどの生活習慣病を予防する働きがあります。また、1日に、350g以上の野菜を摂取すると、1日あたりに必要なカルシウム、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の栄養素を確保することができます。



野菜週間ポスター



淡色野菜：120g

緑黄色野菜：230g



1日合計350g

さんごーまる

350ベジライフ賛同団体 募集中!



薩摩川内市350ベジライフ宣言

さんごーまる

「350ベジライフ宣言」の趣旨に賛同し、野菜摂取につながる取り組みをしてくれる仲間を募集しています。所属する団体・サークル・企業等で登録して、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。個人の登録も可能です。主な内容は右記のとおりです。

- 1 野菜摂取の推進に向けた情報発信
- 2 地域や組織における野菜摂取の活動
- 3 地域や組織における野菜の栽培に関する活動

登録数165団体 (R5年6月現在)

SNSで情報発信中

◎SNSで、野菜や野菜に関わるモノやヒトなどを発信しています。健康づくりを食生活から応援する情報をコンパクトに掲載していますので、ぜひご覧ください。

《問い合わせ先》 薩摩川内市 保健福祉部 市民健康課 Tel 0996-22-8811

こちらからチェック!

