

日々の生活の中で食の大切さを忘れがちになっていないでしょうか。今回のテーマは「野菜」です。野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取できません。積極的に野菜を取り入れるようにしましょう。

野菜の1日摂取目標量は350g

国は生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標量として推奨しています。

厚生労働省の令和元年国民健康・栄養調査結果の概要によると、野菜摂取量の全国平均は280.5gとなっており、男女ともに若い世代ほど摂取量が少ないという結果でした。

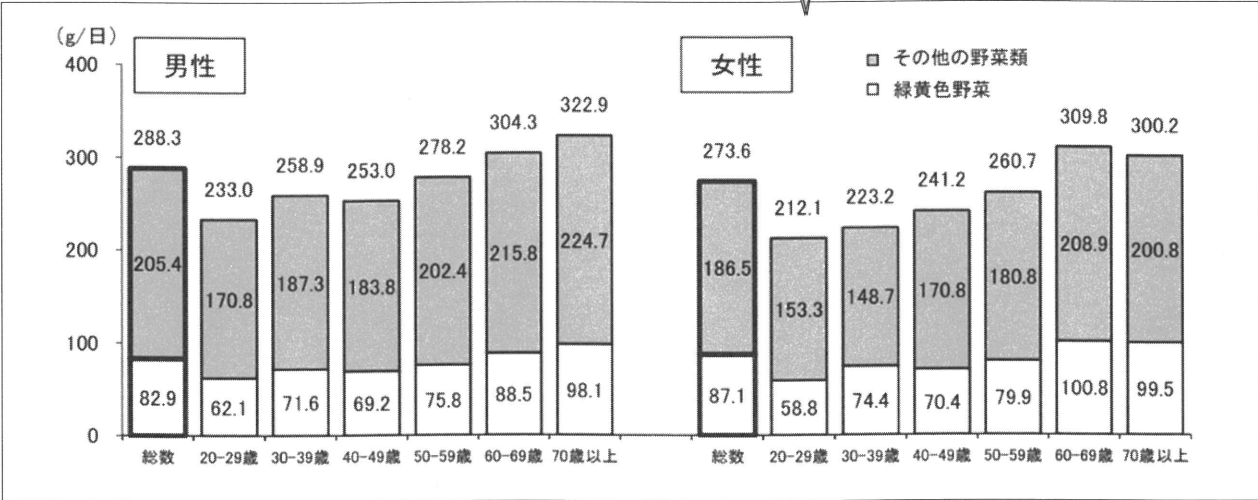


図 野菜摂取量の平均値（20歳以上）
 （出典 国民健康・栄養調査（令和元年）結果の概要）

野菜を 350g 食べるためのポイント

① 1日3食しっかり食べよう

1日に350gの野菜を食べるには、朝、昼、夕の3回の食事をしっかり食べることが大切です。

② 主食・主菜・副菜をそろえよう

主食・主菜・副菜の3つの組み合わせを意識して食事をすることで、1日に必要な野菜をしっかりとることができます。

副菜

野菜、きのこ、海藻などを使った料理

主菜

肉、魚、卵、大豆製品を使った料理

主食

ごはん、パン、麺類などの穀物

汁物

野菜、きのこ、海藻、いも、大豆製品などをプラスできる料理

八潮市の食育の取り組み

市内中学校2年生を対象として「健康な身体と栄養」をテーマに食育を行いました。生活習慣病を防ぐための食生活について自身の生活習慣を見直しました。

1食分の副菜（野菜・きのこ・海藻など）の目安量について

何をどれだけ食べたらよいのか自分の手を使って目安量が分かります

手ばかり健康法を紹介しました。

👉 サラダ等生で食べるときは両手に山盛り（1食分は約120g）

ゆでたり、煮たり、炒めたりした野菜は、片手に軽く山盛り

自宅で作ってみよう

野菜がとれるレシピ

一日に必要な野菜の1/3がとれる

野菜たっぷりサンド

【材料 1人分】

食パン(6枚切り)……2枚

にんじん……………80g(約1/3本)

酢……………大さじ1

A 砂糖……………小さじ1

塩・こしょう……少々

卵……………1個

油……………小さじ1

バター……………適量

スライスチーズ……1枚

きゅうり……………30g(約1/3本)

レタス……………10g(約1枚)

【作り方】

①にんじんは千切り、きゅうりは薄切りに切る。レタスは洗い、ちぎっておく。

②せん切りにした、にんじんに調味料Aを混ぜ合わせる。

③フライパンを中火で熱し、熱くなったら油を入れる。卵を入れ、水を適宜入れ、蓋をして弱火にして3～5分蒸し焼きにする。

④下にラップをひき、食パンの片面にバターをぬる。

⑤下から、スライスチーズ、きゅうり、②のにんじん、③の目玉焼き、レタスを順に重ねる。

⑥食パンを被せたら、ぎゅっと押さえつけながらラップで包む。

⑦冷蔵庫に30分ほどおいて馴染ませる。

⑧半分に切って完成。

地場産野菜の使用実績（令和5年度）

年12回、給食週間、さよなら献立等に、市内で生産された野菜（小松菜、大根、ねぎ）を給食で使用しました。今後も地場産野菜を積極的に取り入れていきます。