

# 野菜を食べて毎日元気に!



暑い日が続くと、疲れが取れにくくなったり、食欲が低下したりすることで、食事をおろそかにしてしまいがちです。そんな夏に旬をむかえる夏野菜は、夏バテ予防だけでなく、体を健康に保つための栄養がたくさん含まれています。夏野菜を食べて、毎日を元気に過ごしましょう!

## ☑ 野菜は1日350gを目標に!



1日の野菜摂取目標量は**350g**。  
特に、若い世代で野菜が不足しています。仕事や子育てで忙しい毎日を健康的に過ごすために、普段の食事にも**もう1皿(70g)** 食べることから始めましょう!

## 70gの野菜って?

### 生野菜の目安



トマトだと  
1/2個



きゅうりだと  
1本

### 料理の目安



小鉢1皿分

## ☑ 野菜には体の調子を整える栄養がたっぷり!

### 食物繊維



おくら、ブロッコリーなど

- ◆ 便秘を予防し、おなかの調子を整える
- ◆ 糖尿病や脂質異常症、高血圧を予防

### カリウム



ズッキーニ、トマト、なすなど

- ◆ 高血圧を予防
- ◆ 利尿作用により、熱をもった体を冷やす

### ビタミンC



パプリカ、ゴーヤなど

- ◆ 抗酸化作用により、動脈硬化を予防する
- ◆ コラーゲンの合成をサポートし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助ける

### ビタミンA



青じそ、モロヘイヤ、かぼちゃなど

- ◆ 皮膚や粘膜、目の健康の維持

# ☑旬の夏野菜を味わおう！万能ソースレシピ

## 🍅 にんじんドレッシングで食べる夏野菜のグリル



にんじんに多く含まれるビタミンAは油と一緒にとることとで吸収率UP!



<材料> (2人分)

### ◆にんじんドレッシング◆

・にんじん	50g
A白ごま	2g
A砂糖	小さじ1/2
A濃口しょうゆ	小さじ2
A酢	大さじ1
Aオリーブオイル	大さじ1

### ◆夏野菜のグリル◆

・なす	80g
・ズッキーニ	80g
・トマト	40g

<作り方>

### ◆にんじんドレッシング◆

- ① よく洗ったにんじんをおろし器ですりおろし、ボウルに入れる。
- ② ①に、Aを入れてよく混ぜる。

### ◆夏野菜のグリル◆

- ① なすとズッキーニは5mm幅の輪切り、トマトはくし切りにする。
- ② なすとズッキーニに焼き目がつくまで焼く。
- ③ 皿に野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。

(1人分栄養価) エネルギー98kcal たんぱく質1.9g 脂質6.6g 食物繊維2.4g 食塩相当量0.9g

## 🍅 豆腐とみそのタルタルディップ -夏野菜スティック添え-



卵とマヨネーズを使わずに、絹ごし豆腐とみそでなめらかなタルタルソースができてあがります。



<材料> (2人分)

### ◆豆腐とみそのタルタルディップ◆

・絹ごし豆腐	50g
・セロリ	15g
・たまねぎ	15g
Bみそ	小さじ2
Bレモン汁	小さじ1
Bオリーブオイル	大さじ1/2
B乾燥パセリ	少々
Bこしょう	少々

### ◆野菜スティック◆

・スナップえんどう	40g
・きゅうり	40g
・にんじん	40g
・パプリカ(黄)	40g

<作り方>

### ◆豆腐とみそのタルタルディップ◆

- ① 絹ごし豆腐を水切りし、セロリとたまねぎは粗みじん切りにする。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れ、スプーン等で崩しながら、①の野菜を加える。
- ③ Bを入れ、全体がよくなじむように混ぜる。

### ◆野菜スティック◆

- ① スナップえんどうはすじをとり、さっと茹でる。他の野菜は食べやすい長さに切る。
- ② 器に盛り付ける。

(1人分栄養価) エネルギー81kcal たんぱく質3.4g 脂質4.3g 食物繊維2.2g 食塩相当量0.7g