

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



- ◆ 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

おくら、ブロッコリーなど

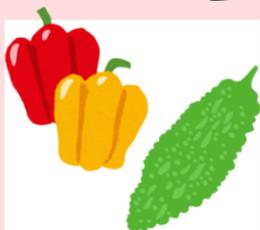
カリウム



- ◆ 高血圧を予防
- ◆ 利尿作用により、熱をもった体を冷やす

ズッキーニ、トマト、なすなど

ビタミンC



- ◆ 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

パプリカ、ゴーヤなど

ビタミンA



- ◆ 皮膚や粘膜、目の健康の維持

青じそ、モロヘイヤ、かぼちゃなど

☑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