

# ミナモの食育通信

発行：令和3年3月  
岐阜県保健医療課・保健所

「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト



はじめよう!

## ベジランチ

ポイントは…

**主食・主菜・副菜**をそろえること

栄養バランスが  
良くなり、  
野菜の量もUP!



主食

体のエネルギー源  
(炭水化物)



主菜

筋肉や血液の材料  
(たんぱく質)



副菜

体の調子を整える  
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

毎日の食事に

プラス  
**+1皿の野菜**\*

を食べよう

※1日の野菜摂取目標量(350g)に対する岐阜県民の平均不足量

岐阜県民の  
現状は…? **1日平均267g**

目標まで

**あと約70g!!**

(=野菜料理1皿分)

出典：平成28年度県民栄養調査

## 外食で ベジランチ

Point 1 **単品より定食**を選ぼう

野菜の小鉢や汁物を  
プラスしても◎



Point 2 **野菜の多いメニュー**を選ぼう

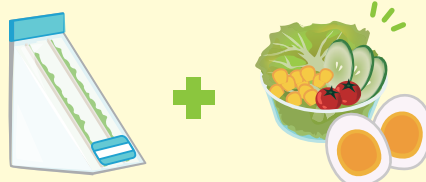


Point 3 **付け合わせの野菜**も残さず食べよう



## コンビニで ベジランチ

Point 1 **主食・主菜・副菜をそろえて**選んでみよう



Point 2 **カット生野菜を活用**してみよう

カップ麺に乗せてから  
お湯をかけると、  
野菜がしんなりして  
食べやすくなります

サラダチキンを  
ほぐして混ぜたり、  
さば缶を入れても  
味の変化が楽しめます



野菜入りラーメン



野菜たっぷりサラダチキン



野菜**350g**

||  
小皿**5皿分**



具だくさんのみそ汁  
**75g**



ほうれん草のおひたし  
**80g**



レタスとキュウリのサラダ  
**85g**



きゅうりとわかめの酢の物  
**60g**



野菜の煮物  
**60g**

※重量は  
一例です。

お弁当で

# ベジランチ

お弁当は

**主食：主菜：副菜 = 3：1：2**

お弁当を作るときは主食3、主菜1、副菜2の割合にするとバランスが整います。

主食3

主菜1



副菜2

**Point 1 冷凍野菜を活用しよう**

下処理も切る手間もなし、加熱済みなので時短調理できる！



**Point 2 作り置きおかず**を作っておこう

時間がある時に調理しておき、冷蔵又は小分け冷凍保存！



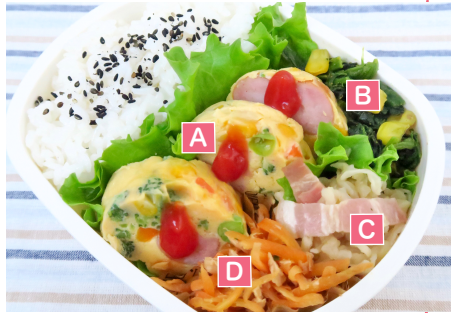
調理時間  
10分

## 簡単！お弁当でベジランチレシピ

お弁当にも使える！  
作り置きベジおかず

### A レンジで野菜オムレツ

- 卵 ..... 1個
- ウインナー ..... 1本
- ミックスベジタブル(冷凍) .. 20g
- ブロッコリー(冷凍) ..... 1房
- マヨネーズ ..... 小さじ1
- ケチャップ ..... 小さじ1



### B ほうれん草とコーンのカレー炒め

→冷凍食材を使って時短！

### C 洋風切干大根

→乾燥野菜とレンジで時短！  
定番のメニューを洋風にアレンジ！

### D にんじんしりしり

→スライサーとレンジで時短！

### 作り方

 (※加熱はすべて電子レンジ500wで調理)

- 耐熱容器にラップを敷き、ミックスベジタブル、ブロッコリー、1cm幅に切ったウインナーを入れ、30秒加熱し、ブロッコリーを細かく切る。
- 卵を溶いて、マヨネーズと混ぜ、①に入れて50秒加熱する。
- 電子レンジから取り出し、軽く混ぜ、再度20秒加熱する。
- 熱いうちにラップで形を整え、20秒加熱する。  
(卵が固まっていなければ、様子を見ながら20秒ずつ加熱時間を追加する)
- 粗熱が取れたら、ラップを外して、食べやすい大きさに切り、ケチャップをかける。

### 栄養成分表示 (1人分)

- エネルギー ..... 195kcal
- たんぱく質 ..... 10.2g
- 脂質 ..... 14.1g
- 炭水化物 ..... 6.1g
- 食塩相当量 ..... 0.9g
- 野菜の量 ..... 35g



カップに小分けし、保存容器に入れて、冷凍保存しておけば、とっても便利♪

くわしい作り方はこちら

岐阜県公式ホームページ



ミナモTV(YouTube)では、親子で一緒にごはんを作る動画を配信しています。ぜひご覧ください。

こちらに動画のリンクが掲載されています▶

岐阜県 おうちでごはんが楽しめる簡単レシピ



上記QRコードからもアクセスできます

## たっぷり野菜 しっかり減塩！

野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。減塩も心がけましょう！

食塩の1日の目標量(20歳以上)

**男性7.5g未満 女性6.5g未満**

出典：「日本人の食事摂取基準2020年版」

**Point 1 低塩の調味料**を使う

酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



**Point 2 麺の汁は残す**

全部残せば2~3g減塩できる



**Point 3 汁ものや漬物は1日1回**

を目安に



食べ過ぎ注意

## ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作ってInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね



お問い合わせ先

岐阜県健康福祉部保健医療課 TEL.058-272-1111(代)