

ミナモの食卓メモ(野菜ファースト①)

野菜料理は1日5皿食べよう



1日350gの 野菜を食べよう!!



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



冷やしトマト

100g



かぼちゃの煮物

100g

※重量は一例です。

野菜ファーストとは？



いつもの食事に
+ (プラス) 野菜1皿



食事の1番最初に
野菜を食べましょう



野菜摂取量全国1位を
目指しましょう

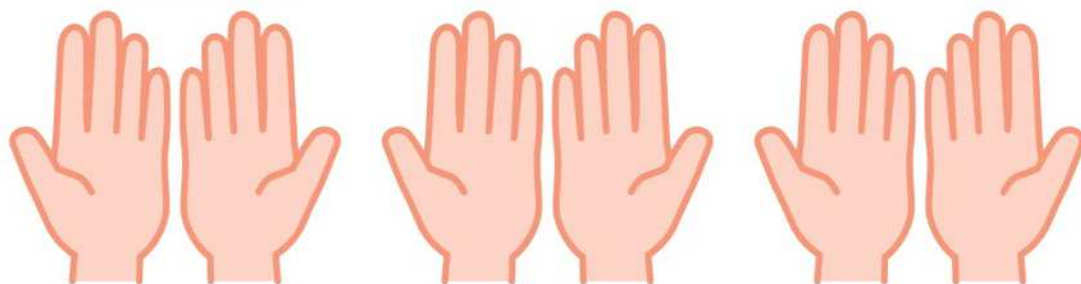
必要な野菜量を知ろう

岐阜県民の**7割**が
野菜摂取不足です！



1日350gの野菜を食べていますか？

目安 生野菜なら両手3杯分



=

1日の野菜350g



普段の食事に野菜を追加しよう



弁当や外食を利用する時や
家庭での食事で
少しずつ野菜摂取量UP!

コンビニ

野菜がたくさん入った弁当を選ぶ



外食

単品ではなく、主食・主菜・副菜のそろった
定食ものを選ぶ。

サラダやおひたし等野菜料理を追加する。



家庭

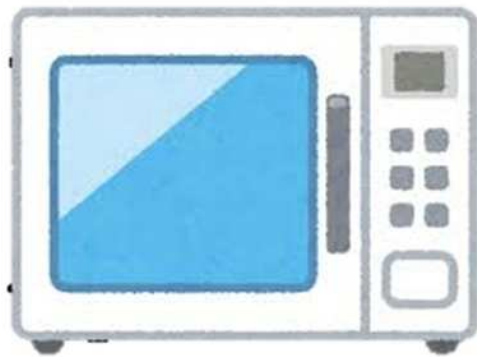
いつもの汁物に野菜を追加。

作り置き野菜料理をいつもの食卓に追加。



野菜をたくさん食べるポイント

野菜は加熱して 「かさ」を減らそう！

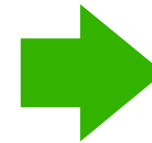


洗って耐熱皿に並べて、
ラップをかけて電子レンジでチンするだけ

加熱すると
まとまった量が
とりやすくなります



生野菜の1食量



加熱した野菜の
1食量

野菜をたくさん食べるポイント

汁物を具だくさんにしましょう



汁ものに野菜を追加するだけで
簡単に**野菜摂取量UP!**

ビタミン・ミネラルの
水に溶ける栄養素も
しっかりとることができます!



減塩のために汁ものは**1日1杯**を目安にしましょう

野菜から食べよう



食事の最初に野菜を食べると・・・

血糖値の急激な上昇を
抑えてくれる！



急激な血糖値の上昇は
血管を傷つけ動脈硬化などの原因となります

野菜ファーストとは？



いつもの食事に
+ (プラス) 野菜1皿



食事の1番最初に
野菜を食べましょう



野菜摂取量全国1位を
目指しましょう

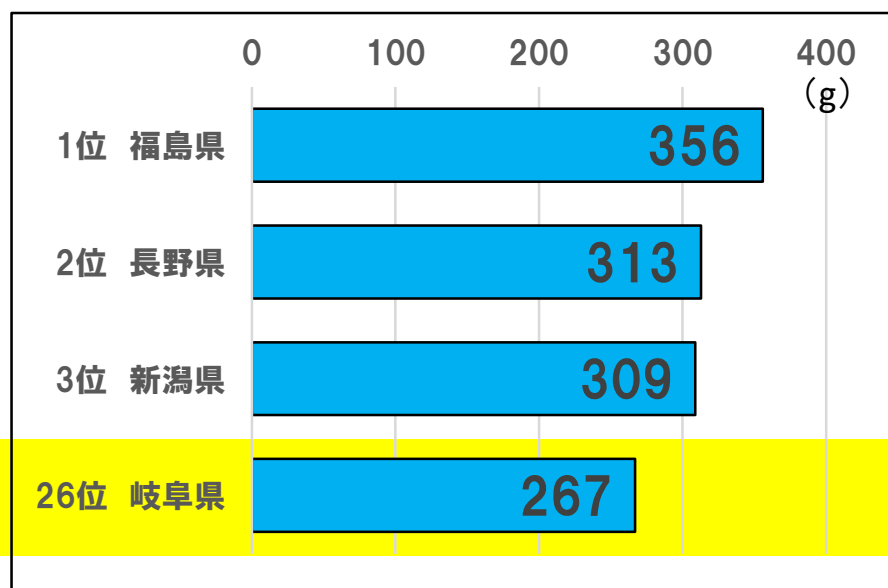
ミナモの食卓メモ(野菜ファースト⑦)

野菜摂取量 全国1位を目指そう

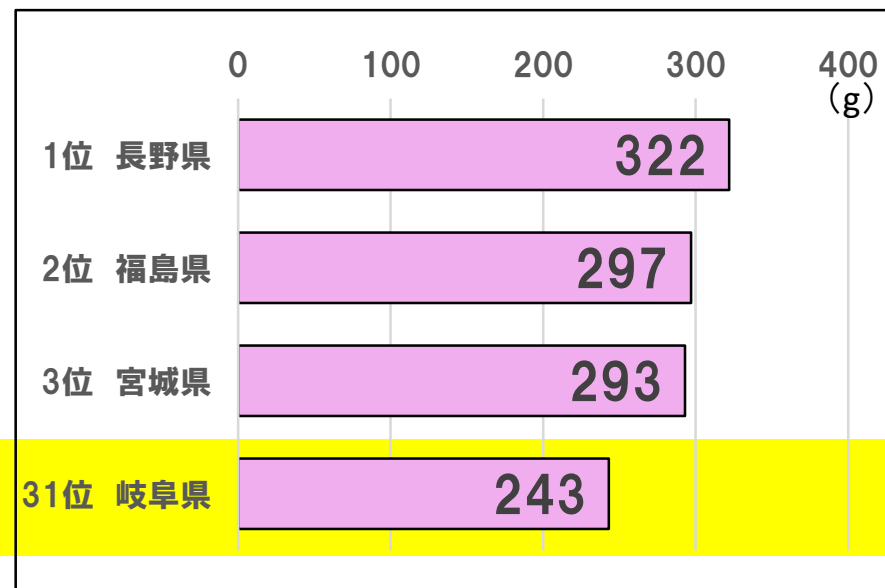


野菜摂取量 都道府県ランキング

男性



女性



野菜ファーストとは？

出典：令和6年国民健康・栄養調査



いつもの食事に
+ (プラス) 野菜1皿



食事の1番最初に
野菜を食べましょう



野菜摂取量全国1位を
目指しましょう



野菜をたくさん
食べよう！

家庭で お手軽＆時短術

レンジで鍋いらず

お浸し、サラダ、汁物の具などに！

洗ってラップで包むか、耐熱皿に並べてラップをかけてレンジでチン♪(加熱時間は、500Wでの目安)



もやし
(1袋)約250g

2分30秒



キャベツ
(葉2枚)約100g

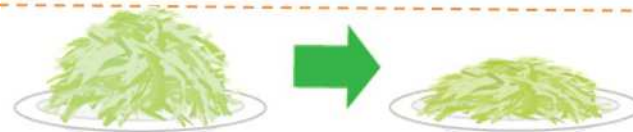
1分30秒



ブロッコリー
(1/2個)約100g

2分

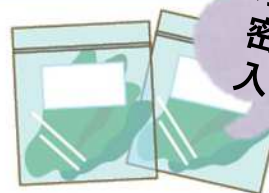
加熱すると、カサが減って食べやすくなります。



* 加熱時間は野菜の分量・レンジの性能・水分量などによって異なり、あくまで目安です。

まとめ調理で冷凍！

まとめて茹でて
小分け冷凍し、
野菜を常備！



しっかり
水気を切って
密閉容器に
入れます

汁物を具たくさんに！

野菜たっぷりに
すると、汁の量が
減り、減塩効果も。





野菜をたくさん
食べよう！

スーパーでの 買い物のポイント

1 カット野菜で手軽なレシピに！

「千切りキャベツ」「豚汁用」といった
様々な用途のカット野菜があります。
時短料理に活用しましょう。



2 そのまま使用できる野菜を 選ぶ

ミニトマト、ヤングコーン等で手軽に
野菜をプラスしましょう！



3 まとめ買い、まとめて調理で、時短 野菜を買ったら、2～3回分の料理の下処理 をすると調理時間の短縮に。

コンビニ・スーパー活用術

～コンビニ・お惣菜で手軽に野菜たっぷり！～



1 「主食・主菜・副菜」をそろえる。 栄養バランスも良く、野菜の量もUP!



2 カット生野菜を活用して 野菜量UP!



カップ麺にのせてから
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、
鯖缶を入れても
味の変化が楽しめます。



3 野菜たっぷりのスープや おかずの多いお弁当を選ぶなど、 野菜料理を意識して選びましょう



外食でベジランチ

～主食・主菜・副菜をそろえて野菜たっぷり！～

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

3

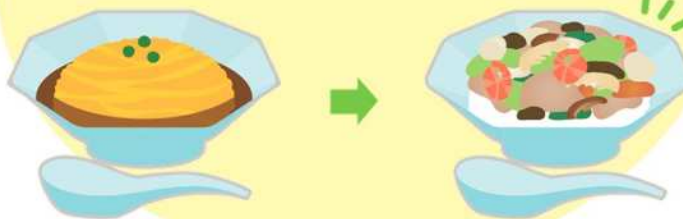
付け合わせの野菜
も残さず食べよう



Point

2

野菜の多いメニュー
を選ぼう



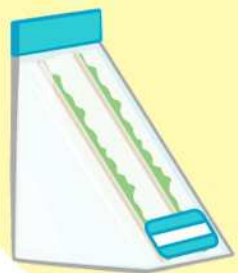
コンビニでベジランチ

～主食・主菜・副菜をそろえて野菜たっぷり！～

Point

1

主食・主菜・副菜
をそろえて選ぶ



Point

2

カット生野菜を
活用しよう

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

お弁当でベジランチ

～主食・主菜・副菜をそろえて野菜たっぷり！～

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。



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！！



おすすめレシピは
こちら



岐阜県公式
ホームページ



簡単！時短ベジレシピ

野菜をたくさん
食べよう！

調理時間
10分



豚肉とねぎの包み蒸し

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …215kcal
たんぱく質 …14.8g
脂質 …13.5g
炭水化物 …7.5g
食塩相当量 …0.5g
野菜の量 …80g



☆お好みでゆずこしょうを
加えても風味が変わって
おいしいよ♪



■材料(2人分)

豚肉 …140g
長ねぎ …140g
にんじん …20g
ぽん酢しょうゆ …大さじ1
クッキングシート …2枚
(25cm×30cm程度)

■作り方

- ①長ねぎは、斜め薄切りにする。にんじんはピーラーで削る。
- ②クッキングシートにねぎをのせ、その上に豚肉をできるだけ重ならないように並べる。にんじんをのせ、クッキングシートをキャンディ型に包む。
- ③②を耐熱皿に乗せ、電子レンジ(500w)で3分30秒加熱する。
- ④ぽん酢しょうゆをかける。

※クッキングシートがなければ、耐熱皿に直接材料をのせ、軽くラップをして加熱でもOK



簡単！ぎふベジレシピ

岐阜県の春の野菜
キャベツ

調理時間
5分



キャベツとコーンの味噌汁

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …46kcal
たんぱく質 …1.8g
脂質 …0.7g
炭水化物 …9.0g
食塩相当量 …0.5g
野菜の量 …80g

■材料(2人分)

- | | | |
|---|----------|--------|
| A | キャベツ | …60g |
| | ホールコーン | …40g |
| | たまねぎ | …60g |
| B | 水 | …300ml |
| | だし入り減塩みそ | …5g |

■作り方

- ①鍋にA,Bを入れて沸騰させないように気を付けて加熱する。
具材に火が通ったら、火を止める。

★おすすめ時短ポイント！

野菜は下処理して1回分ずつ冷凍。
凍ったまま熱したスープに入れます。





簡単！ぎふベジレシピ

岐阜県の夏の野菜
トマト

調理時間
10分



らくらく！！

イタリアンベジそうめん

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …592kcal
たんぱく質 …18.0g
脂質 …22.7g
炭水化物 …74.6g
食塩相当量 …1.0g
野菜の量 …73g

■材料(2人分)

そうめん(乾燥) … 4束(200g)
ツナ缶(オイル漬け) … 1缶(70g)
オクラ … 4本(40g)
トマト … 1個(100g)
A [オリーブ油 … 大さじ2
塩、こしょう … 少々
おろしにんにく … 小さじ1
粉チーズ … 大さじ1

■作り方

- ①オクラはがくを取り、板ずりをする。
- ②トマトは1cm角に切る。
- ③そうめんを茹で流水でもみ洗いし水気を切る。
そうめんを茹でたお湯でオクラを茹でて小口切りにする。
- ④ボウルにツナと②③と A を入れてよく混ぜる。
- ⑤④を器に盛り、粉チーズをかける。



簡単！ぎふベジレシピ

岐阜県の秋の野菜 ピーマン

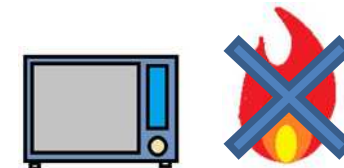
調理時間
15分



丸ごとピーマンの肉詰め

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …306kcal
たんぱく質 …18.6g
脂質 …15.9g
炭水化物 …20.6g
食塩相当量 …1.3g
野菜の量 …95g



■材料(2人分)

	ピーマン	…4個(140g)
	豚ひき肉	…150g
	たまねぎ	…1/4個(50g)
A	卵	…1/2個(25g)
	パン粉	…30g
	牛乳	…大さじ2
	塩、こしょう	…少々
B	ケチャップ	…大さじ1
(ソース)	ウスターソース	…大さじ1

■作り方

- ①ピーマンはヘタ部分を切り、種を出す。
たまねぎはみじん切りにする。
- ②ポリ袋に A の材料をすべて入れ、袋の上からもむ。
- ③ポリ袋の角を切って、ピーマンに絞り出す。
- ④耐熱皿に並べ、軽くラップをかけ、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ⑤ソースの材料 B を混ぜ、上からかける。



簡単！ぎふベジレシピ

岐阜県の冬の野菜
小松菜

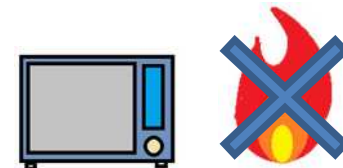
調理時間
10分



小松菜と鮭のソテー風

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …56kcal
たんぱく質 …2.0g
脂質 …4.7g
炭水化物 …2.0g
食塩相当量 …0.2g
野菜の量 …80g



■材料(2人分)

小松菜 …160g
鮭フレーク …15g
バター …10g
こしょう …少々

■作り方

- ①小松菜は3cmの長さに切る。
- ②耐熱容器に①、鮭フレーク、バターを入れて軽くラップをし、電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ③全体を混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。



野菜、本当に足りてる？

1 日の野菜摂取目標量は350g！

野菜100gの目安はこれくらい！



トマト中1個



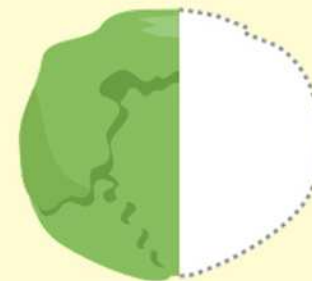
にんじん中1/2本



きゅうり1本



ブロッコリー1/2株



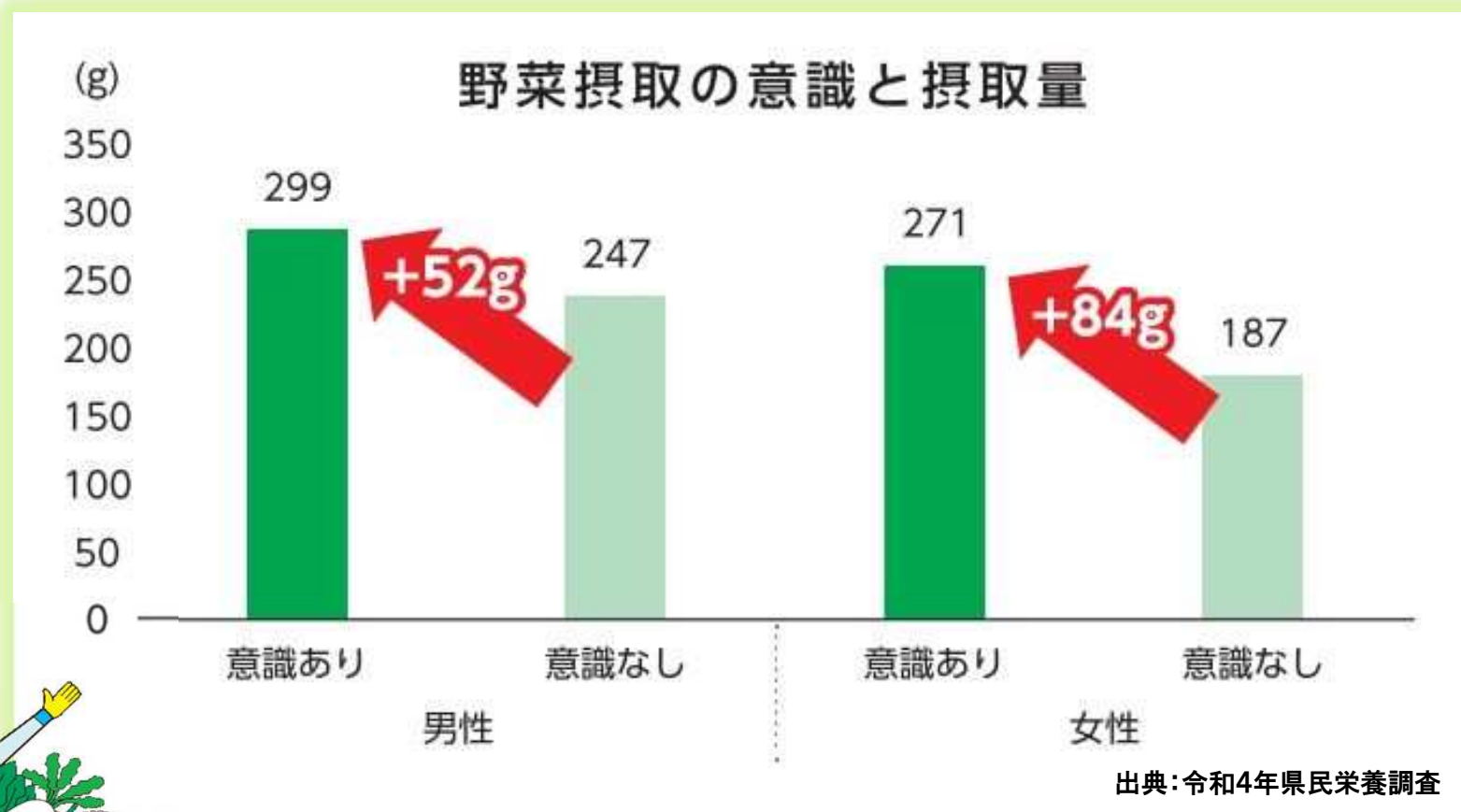
レタス1/2個



これくらいなら
食べられそう！

野菜を意識して多く食べるようにしていますか？

野菜を「食べよう」と意識する人は意識していない人より野菜摂取量が多くなります。



「野菜を食べよう」ところがけることが大切です。

子どもが1日にとりたい野菜の量



1日の野菜摂取量の目安(年齢別)

【身体活動レベルふつうの場合】



3～5歳	6～7歳	8～9歳	10歳以上
240g	270g	300g	350g

【参考】 8訂食品成分表 資料編 (女子栄養大学出版部)

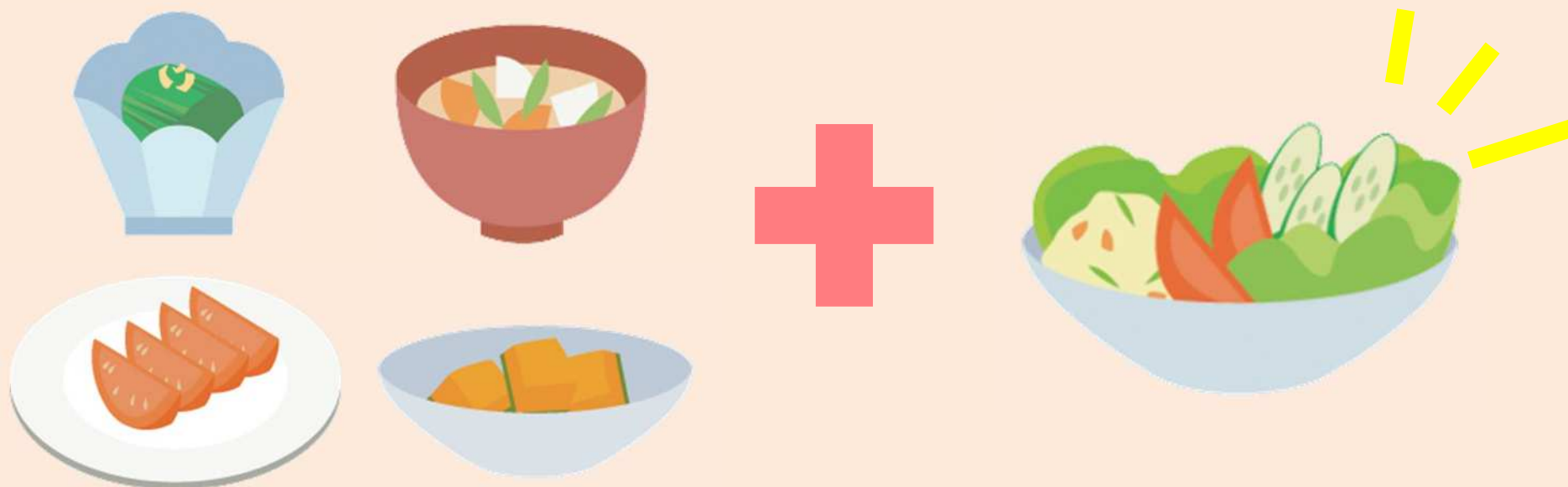
ポイント

- ◆ 3分の1は緑黄色野菜(色の濃い野菜)にすると◎
- ◆ 朝食にもしっかり野菜をとろう♪

8月31日は、やさいの日！

岐阜県民は、1日の野菜摂取目標量(350g)まで、あと1皿分(約70g)不足しています！**＋野菜1皿**を心がけましょう！

野菜350gの目安 は 小皿5皿分



ミナモの食卓メモ(野菜ファースト②③)

簡単野菜レシピなどの情報発信中！

ぎふ野菜ファーストのInstagram

岐阜県のホームページや公式Instagramでは、野菜たっぷりメニューのレシピを公開しています。ぜひご覧ください。



皆さんのおすすめ 野菜レシピも「#ぎふ野菜ファースト」をつけてInstagramに投稿してください！



岐阜県公式
ホームページ



たっぷり野菜 しっかり減塩

1日350gの野菜を食べよう

350gの目安は小皿5皿分



＋野菜1皿を心がけましょう！



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！

おいしく減塩



1日マイナス2g

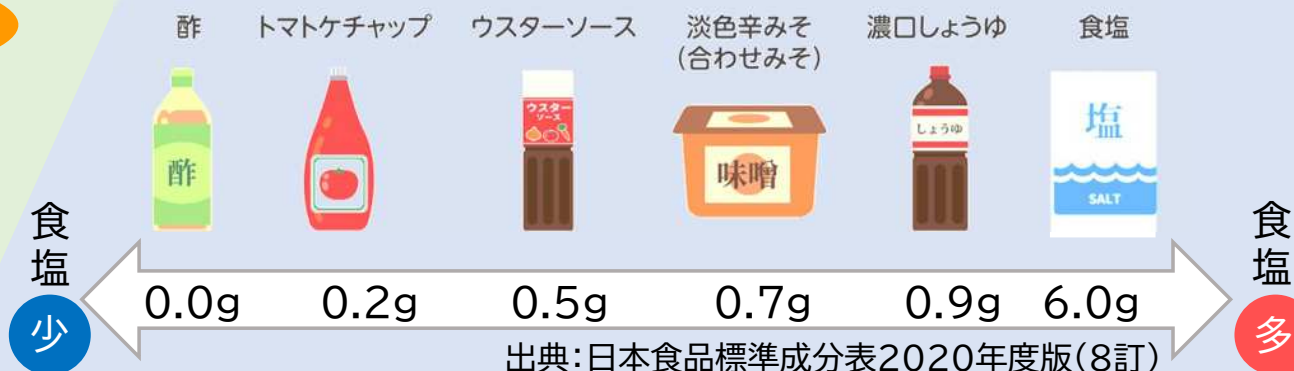
食塩の1日の目標量(15歳以上)

男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

※出典:日本人の食事摂取基準(2025年版)

岐阜県民は調味料からの食塩摂取が約7割！

小さじ1杯に含まれる食塩量

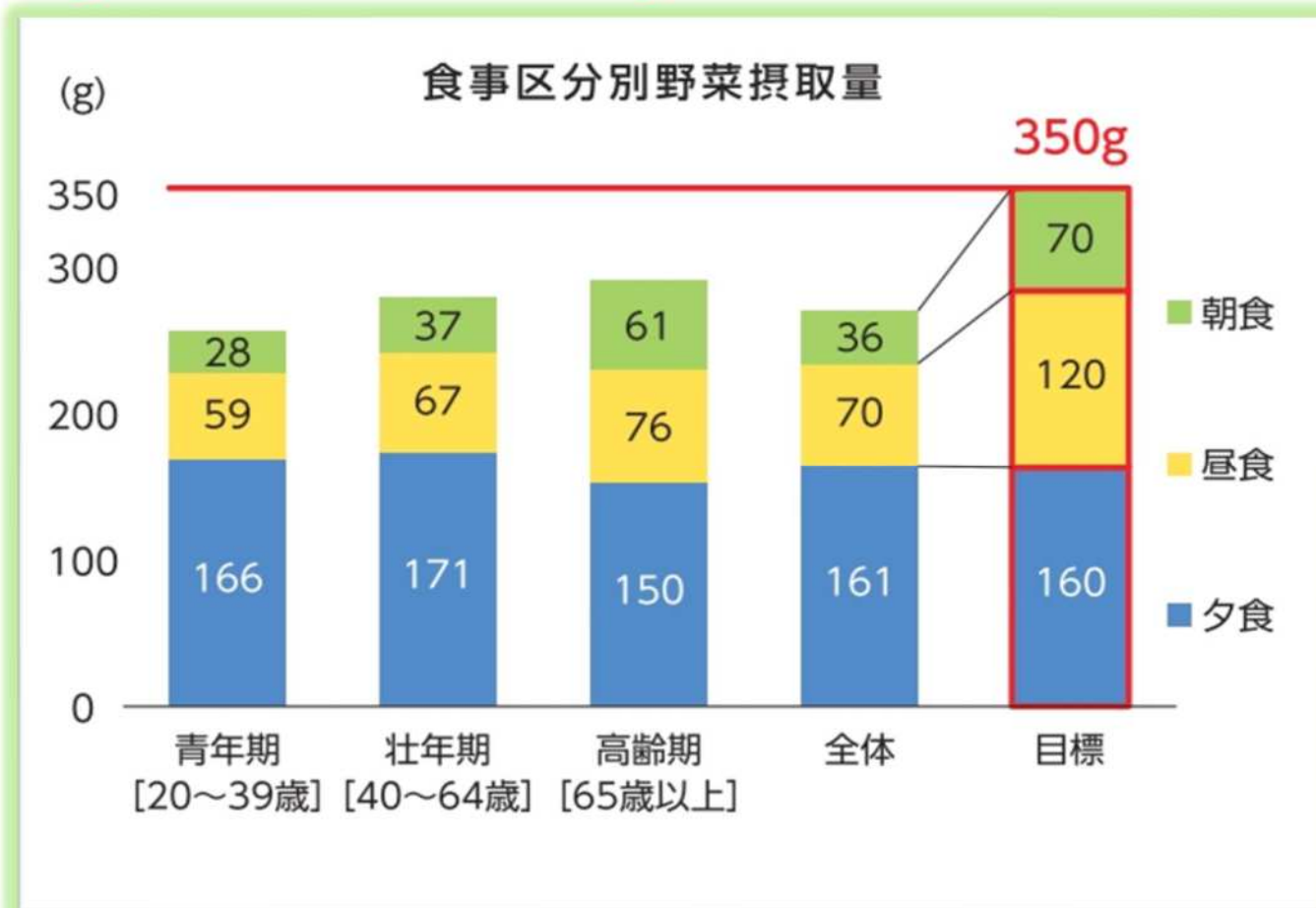


出典: 日本食品標準成分表2020年度版(8訂)

調味料からの食塩摂取量を減らすことが、減塩への近道です

朝食に野菜をプラスしましょう！

朝食、昼食の野菜摂取量が少ないです！目安として朝食で**70g以上**、昼食で**120g以上**、夕食で**160g以上**の野菜を食べましょう。



出典：令和4年度県民栄養調査



簡単！時短ベジレシピ

野菜をたくさん
食べよう！

調理時間
10分



簡単スフレ

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー …145kcal

たんぱく質 …8.8g

脂質 …8.6g

炭水化物 …9.6g

食塩相当量 …0.8g

野菜の量 …70g



■材料(2人分)

ブロッコリー …80g

にんじん …60g

バター …大さじ1/2

卵 …2個(100g)

A 牛乳 …90ml

塩、こしょう …少々

■作り方

①ブロッコリーは小房に分け、にんじんは薄いいちょう切りにして器に入れる。

②バターを乗せラップをして、電子レンジ(600W)で5分加熱する。

③器を取り出し、Aをよくかき混ぜ器に流し込む。

④もう一度ラップをして電子レンジで2分加熱したら完成。

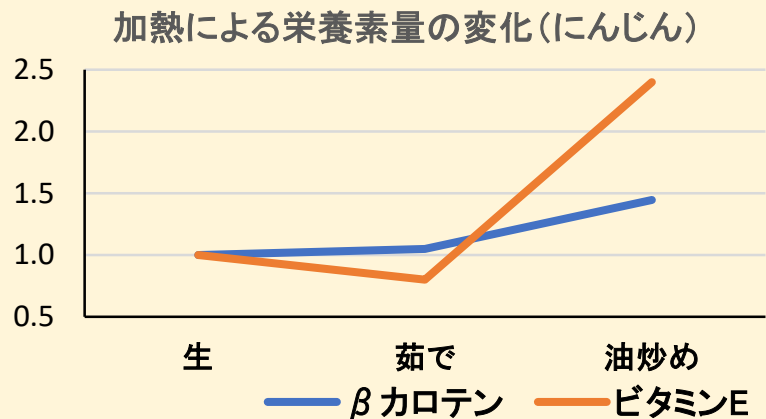
※ラップをかけるときはふんわりとかけましょう。

野菜で効率よく栄養を摂るためには？



野菜は火を通すと 栄養素が増える？減る？

火を通すと量が減る＋栄養素
が増えることもあります！



※生のときの栄養素を1とした場合

【参考】八訂食品成分表2020

かぼちゃやにんじんに含まれる β カロテンやビタミンEは油と一緒に料理すると吸収率がアップ！



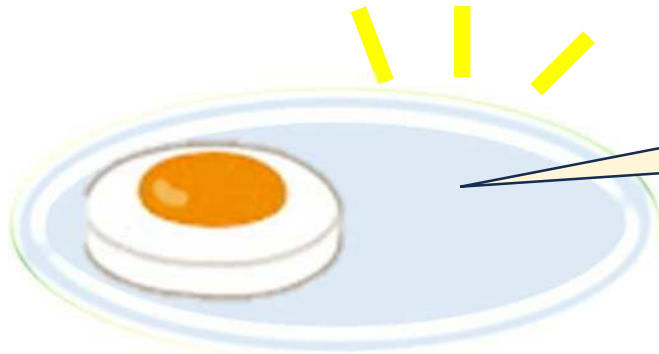
野菜炒めや揚げ物に使って効率よく
栄養素を摂取しましょう

朝食で野菜をちょっと足し



朝食の野菜の摂取量は約37gだけ、野菜料理を一皿足すことは難しい・・・

まずは、ちょっとだけ増やしてみましょう！



ここに、レタス1枚置いてみて！
サニー、グリーン、フリルなどたくさん種類があります。飽きずに続けられるかも。

調味料は使わずに、
素材の味で食べてみよう

野菜を添える場所をつかって
毎朝少しずつ食べる習慣をつけましょう

ちょっと足すのにおすすめ
スティック：キュウリ、大根、ニンジン
冷凍しておくとも一口から使えます
枝豆、コーン、さやえんどう、
かぼちゃ



野菜を知って好きになろう



ぎふの伝統野菜を知っていますか？

岐阜県の各地では、野菜が栽培されていますが、古くから栽培されている特色ある野菜・果樹等のうち要件を満たしたものを「飛騨・美濃伝統野菜」に認証されています。産地や栽培方法、特徴などを知ると、野菜に興味がわき、好きになるかもしれません。

「あ」

あきしまささげ



岐阜県農政部

高山市を中心に栽培されてきたいんげんまめの仲間です。秋の収穫時になると紫色の美しい縞模様がさやの表面に現れることから「秋・縞・ささげ」と呼ばれています。

この縞模様は茹でると鮮やかな緑色になり、「湯上がり美人」の愛称を持っています。

煮びたしや和え物として使いますが、下茹でしてサラダ、ソテー、天ぷらもおすすめです。