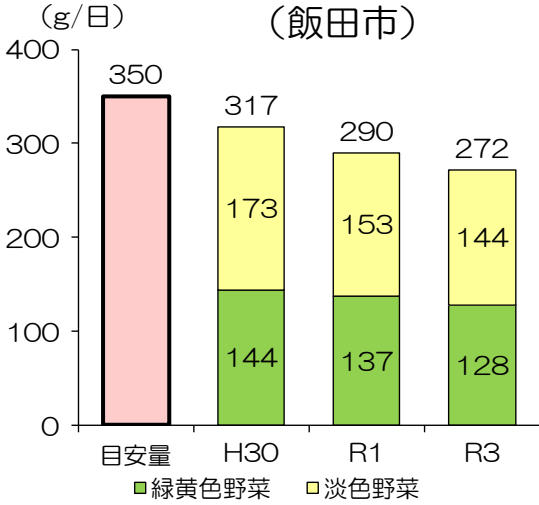


あと一品！野菜を食べよう

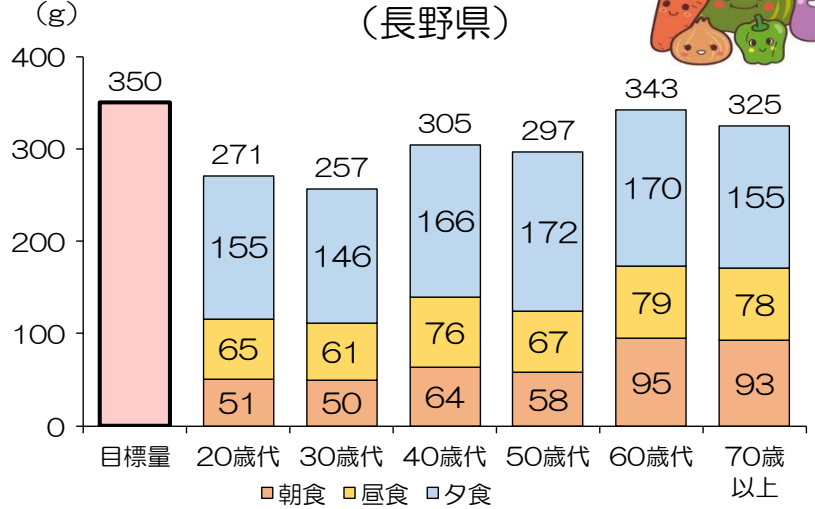


図1 野菜摂取量の推移
(飯田市)



(参考) 特定健診食事のアンケート、39歳から74歳までの男女。

図2 年代別野菜摂取量
(長野県)



(参考) 令和元年度県民健康・栄養調査(長野県)をもとに作成。20歳以上の男女。

生活習慣病予防のために摂りたい野菜の量は、**1日350g**です。ここ3年分の推移をみると、野菜の量が少なくなっている傾向にあります。(図1) また、若い年代ほど朝食、昼食の時の野菜が少ないことがわかります。(図2)

350gの目安は
小鉢5皿分!



小鉢1皿分、片手1杯分を目安に、今より少し野菜を増やす生活を始めてみませんか。

旬の野菜と調理のポイント!



6月から8月は色の濃い野菜がたくさん収穫できる時期です!

今月は**トマト**です。

今年度は広報いいだ(最後のページ)でいろいろな野菜のレシピを掲載していますので、ぜひ作って食べてくださいね。



きゅうり

ビタミンCを壊す酵素を含むため、食前に**塩や酢**を加えると酵素の働きを抑えられます。



新玉ねぎ

血圧を下げるなどの働きのある辛み成分の硫化アリル。水溶性で熱に弱いので、**生のまま**食べると効率よく摂取できます。



ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCがたっぷり。**強火で短時間炒めると**歯切れよく食べられます。



油をよく吸いますが、調理前に**レンジ**で加熱したり**塩**を振って水分を出すと吸う油を減らせます。

ナス



茹ですぎるとビタミンB群などが流出しやすいため、**1~2分茹でたら**冷水に取り出しましょう。

さやいんげん



油に溶けるβカロテンを豊富に含むため、**炒め料理**や**バター**などと相性が良いです。皮を削ぐと煮汁がしみ込みやすくなります。

かぼちゃ

