



&



尼崎市保健所『プラス1の野菜生活』コラボ企画

毎月19日は  
**食育の日**

# 第6回 立花商店街大学

～これからもずっと伝えたい味～



## 野菜足りていますか？

大人が1日に必要な野菜の摂取量は  
350gといわれています。

1日3食で5皿の野菜料理を食べよう！

1皿70g



いつもの食事に...



プラス  
+  
1皿



和え物



サラダ



酢の物



煮物



汁物

生活習慣病(肥満、高血圧、糖尿病など)の予防には、栄養バランスのとれた食事が大切です。

「なぜ 350g の野菜が必要なの？」

「なぜ野菜を食べると体にいいの？」

「簡単においしく野菜を食べるには？」

フードショップアコーの網内さんと尼崎市保健所の管理栄養士といっしょに、楽しく、おいしく、学習しました。

ココロにもカラダにもやさしいプラス1の野菜生活 ～いつもの食卓にお惣菜をプラス1～  
1日 350g 以上の野菜が必要なワケ

《その》不足しがちな栄養素(カルシウム、カリウム、食物繊維)が豊富だから野菜には脂質がほとんど含まれておらず「低カロリー」なので、品数を増やすことができる。その結果・・・『よく噛んで食べることにつながり、満腹感を味わうことができる』『血糖値もゆるやかに上がり、肥満や糖尿病の予防につながる。』『デトックス効果も高まり、余分なコレステロールなどの排出を促し、代謝がよくなる。』

《その》野菜が持つ機能性成分(フィトケミカル、色素・辛味・香りの成分)には抗酸化作用があるから7つの彩り(赤・橙・黄・緑・紫・黒・白)に含まれた機能性成分には、活性酸素を抑える働きがあり、血管や細胞の老化を遅らせ、がん(胃がん、食道がん)や動脈硬化を予防することができる。

おうちで美味しくだしをとり、お惣菜を作るコツ(フードショップアコーさんより)

かす汁 ～昆布&いりこのだしを使って～

【だし】お鍋で昆布を水に30分ほどつけておく。いりこを加えて、火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、ひと煮立ちしたらいりこを取り出す。

【かす汁】ぶりのアラは軽く塩をして、沸騰した湯にさっとくぐらす。だしに大根、人参を入れて火にかける。こんにゃく、ぶりのアラ、厚揚げを加えひと煮立ちしたら、水で溶いておいた酒かすを加える。ちくわ、うすあげを加え、塩・白味噌・酒で味を調える。

小芋の煮物 ～昆布&かつおのだしを使って～

【だし】お鍋で昆布を水に30分ほどつけておく。お鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を加え、ひと煮立ちしたら火を止めて、ざるでこす。

【小芋の煮物】小芋は皮を厚めにむき、下ゆでしておく(やわらかく煮すぎない)。だしに小芋を入れて、砂糖、うす口しょうゆ、酒、みりんを入れてさっとひと煮立ちさせる。

