

# 野菜350gってどれくらい？

子どもの推奨摂取量の目安

大人  
(10歳以上)  
推奨摂取量  
**350g**



キャベツ60g、ほうれん草30g、にんじん50g、きゅうり50g、たまねぎ45g、なす35g、ミニトマト30g、ブロッコリー50g

6~7歳

**270g**



キャベツ60g、ほうれん草30g、にんじん50g、きゅうり50g、たまねぎ45g、なす35g

8~9歳

**300g**



キャベツ60g、ほうれん草30g、にんじん50g、きゅうり50g、たまねぎ45g、なす35g、ミニトマト30g

※野菜の種類、分量は一例です 【参考】七訂食品成分表2018 資料編(女子栄養大学出版部)

## 野菜をたくさん摂るためにはどうしたらいい？

1 加熱して「かさ」減らす



2 冷凍野菜料理を上手に活用する



3 汁ものを具たくさんにする



4 まとめて作ると便利(まとめてゆでる・2回分作る)



5 そのまま使用できる野菜(生で食べられる野菜)を利用



組合員に聞きました!

## うちではこうして野菜を食べています!

汁物にたくさん入れます。根菜類をたくさん食べたいときは豚汁、葉物をたくさん食べたいときはコンソメスープに、豆を使いたいときや、パンに合わせたいときはミネストローネをつくり、野菜を消費、摂取しています。(岐阜市 によよさん)

カレーになす、大根などを入れて煮込みカレーの上にほうれん草やおくらなどトッピングカレーにしています。カレー味なら子どももよく食べてくれます。(神戸町 カロルさん)



味噌汁やスープに残り物の野菜を何でも入れてしまいます。ミールキットを週に一度くらいは利用しますが、そこに野菜を足して増量と薄味にしています。(中津川市 みなとんさん)

キャベツを乱切りにして塩もみし、人参・キュウリ・レモンを入れてさらにもみ、最後に大葉を入れてあっさり漬けにして食べています。(本巣市 トマトさん)

(本巣市 トマトさん)

味噌汁に3種類くらい野菜を入れるようにしています。おかずには野菜の品目数が少なくても味噌汁を飲んでいけば、多めに野菜が取れるので楽チンです。(岐阜市 おくひろさん)



カット野菜を使います。割高に思えるけれど、切ったり洗ったりの手間がない分、直ぐに食べられる気軽さは量を摂るのに大切です。(関市 ゆいさん)

(関市 ゆいさん)

家族それぞれが好きなドレッシングを食卓に欠かさないこと。ドレッシングがあれば生野菜だろうが温野菜だろうがたくさん食べてくれます。(山県市 ふみふみこさん)

サラダを作る時は、大きめの容器にたくさん作って置いて毎食出します。ミニトマトがたくさんある時はそのまま洗って出しています。(飛騨市 かずえさん)

(飛騨市 かずえさん)



## 野菜が苦手な人にはこんな工夫がおすすめ!

最近好評だったのが、豚バラ肉にキャベツの千切りとシソの千切り、おろししょうが、とろけるチーズを混ぜたものを巻いて丸くボール状にしてフライパンで転がしながら焼きます。最初中がキャベツなので驚きますがとても美味しいですよ。(郡上市 ひろちいままさん)



野菜を細長く切って4時間位天日干しにするとうまみが増しておやつのようになります!(ミニトマトは半分にして)(多治見市 コトラさん)

焼肉のタレで味付けをして、フライドオニオンをトッピングすると、何でも食べます。(大垣市 ちーもさん)

(大垣市 ちーもさん)

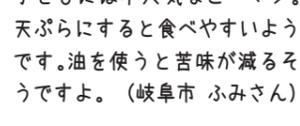
チップス。薄切りにして油でさっと揚げて、塩を少々。いろんなチップスを作ると、彩も綺麗で楽しいです。(瑞穂市 まかりさん)

(瑞穂市 まかりさん)



子どもには不人気なピーマン。天ぷらにすると食べやすいですよ。油を使うと苦味が減るそうですよ。(岐阜市 ふみさん)

(岐阜市 ふみさん)



うちの子どもは刺身系の魚が大好きですが、野菜をあまり食べてくれません。そこで、水菜と鰹のたたきを小さく刻んでタレをかけたものをサラダにして、出したら二人とも競争して食べてくれました。コープの鰹のたたきが活躍します。(美濃加茂市 クーさん)

(美濃加茂市 クーさん)



岐阜県 × コープぎふ

## 清流の国ぎふ「野菜ファーストプロジェクト」

岐阜県では、県民の平均野菜摂取量が全国と比べて少ないことから、多くの野菜を摂取できる新たな食環境をつくり、野菜摂取量の増加を目指す「野菜ファーストプロジェクト」を平成30年度より開始しました。PRイベントとして、県内の社員食堂で野菜たっぷりメニューの提供や弁当の販売、パネル展示等が行われています。コープぎふではSDGsの行動計画として健康づくりを掲げていることから、岐阜県の「野菜ファーストプロジェクト」に協力します。



### 野菜ファーストとは

- 1 いつもの食事に+ (プラス) 野菜1皿
- 2 食事の1番最初に野菜を食べる
- 3 野菜摂取量 全国1位を目指す

岐阜県保健医療課 中島さんに教えていただきました!

### 野菜を食べるメリットって?

免疫力を高める

多種多様なビタミンやカルシウム等のミネラルを含んでいます!

骨や歯を丈夫にする

便秘の予防

野菜には食物繊維がたっぷり! よく噛んで食べることで脳や消化器官を目覚めさせます!

集中力を高める

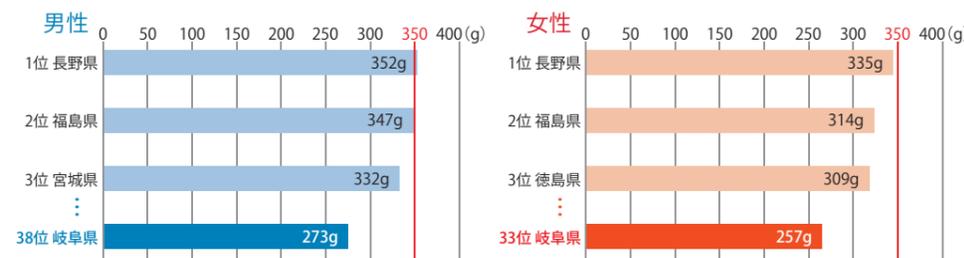
肥満予防

子どものころから野菜を食べる習慣ができていると生活習慣病になりにくい!

病気予防

## 岐阜県民はどれくらい食べている?

成人が1日に食べることが望ましいとされる野菜の量は350gです。豊富な農産物を栽培している岐阜県ですが、野菜の摂取量は全国で男性は38位、女性は33位という結果でした。



資料:平成28年国民健康・栄養調査

## 巻頭特集

# 食事にもう一皿プラスして 野菜をたっぷり食べよう!

生活習慣病予防のために大人が一日に食べる量と良いとされる野菜の摂取量は350gです。普段の食事の中で野菜の量を気にしたことはありませんか?今回は岐阜県の取り組みの野菜ファーストプロジェクトに協力し、組合員さんからお聞きした野菜をたっぷり食べる工夫やおすすすめキッチングッズ等を紹介いたします。

# 教えて！美味しく食べきるための 野菜の保存術

コープぎふのお店や宅配へ  
野菜・果物を納入いただいている  
カネ井青果(株)小倉さんに  
教えていただきました



## 野菜保存の基本は「冷やしすぎない＆風に当てない」こと

野菜は収穫した瞬間から劣化が始まっています。買ってきたらできるだけ早く、新鮮なうちに食べる(調理する)のが、一番おいしい食べ方です。どうしても食べきれない時は、冷やしすぎないように新聞紙かキッチンペーパーに包んで野菜室で保存しましょう。

## コープぎふ食育推進グループが、長持ち保存方法を試してみました

### キュウリ

**長持ち保存方法**  
新聞紙に包み、ポリ袋に入れて立てて保存



### 6日後のようす

表面のみずみずしさは減っているように思いましたが、切ってみると水分はあり、食べられる状態でした。

### ネギ

**長持ち保存方法**  
カットしてラップで包み、チャック付き袋に入れて立てて保存



### 6日後のようす

全体的にハリがあり、新鮮さが保たれていました。触るとつるつるして締まった感じがします。3日後まではラップを開けた時にネギの香りがありましたが、6日後はあまり香りを感じませんでした。

### ホウレンソウ

**長持ち保存方法**  
新聞紙に包んで袋に入れ、立てて保存



### 6日後のようす

3日後までは、葉先まで鮮度が保たれていましたが、6日後は全体の1/10くらいは萎びてしまいました。

葉物野菜は傷みが早いので、できるだけ早めに食べたいですね。



## P-プラス(野菜鮮度保持袋)について

宅配で購入する野菜の中で、「P-プラス」という袋に入っているものがあります。P-プラスは、透過する酸素の量を調整することにより、野菜の鮮度を長く保つように作られた袋です。P-プラスの袋に入った野菜は、袋から出さずにそのまま保存しましょう。



## 野菜を使ったレシピを紹介します！

コープぎふ食育推進グループでは、1日350gの野菜摂取を目指し、簡単に作れて美味しい「野菜を使ったレシピ」を募集しました。

### 岐阜市 Y.Hさんより ナスとツナのマヨチーズ焼き

ナス…2本(140g) マヨネーズ…30g 塩…少々  
ツナ缶…1個 とろけるチーズ…60g ブラックペッパー…適量

#### 作り方

1. ナスを約5ミリの厚さにスライスする。
2. スライスしたナス、ツナ缶(油ごと)、マヨネーズをボールに入れ全体が絡むように混ぜる。塩、ブラックペッパーも入れる。
3. ②を耐熱皿に平らになるように入れる。
4. とろけるチーズをのせてトースターで焦げ目がつくまでしっかりと焼く。



### 岐阜市 宇野さんより ささっと浅漬け

きゅうり…80g 鷹の爪…少々  
だいこん…60g らくらくかんたん酢漬け酢…適量

#### 作り方

1. きゅうりはピーラーで皮をしま模様においた後、輪切りにする。
2. だいこんはスライサーで薄く切る。
3. ポリ袋に①、②と鷹の爪を入れ、らくらくかんたん酢漬け酢を入れ、軽く揉む。冷蔵庫で一晩寝かせれば出来上がり。



投稿いただいたレシピは、後日コープぎふホームページにて紹介させていただきます

野菜をおいしく  
食べるための

# みんなのおすすめを教えて！

## おすすめキッチングッズ



花型や星型の型抜きで人参等を切ると喜びます。(多治見市 ポウさん)



ワッフル状に切れるスライサーを使っています。主にきゅうりに使うことが多いです。オシャレになるし、切り方が違うだけで食べるのも楽しくなります。

(各務原市 さっちゃんさん)



シリコンスチーマー。野菜をレンジで蒸したりするのには重宝しています。(可児市 かっぺりーにさん)

野菜の水切り(フタをしてくるくるまわして水を切るもの)葉物野菜に大活躍です。(岐阜市 さと・みさん)

無水鍋、未だ1年くらいですが、子どもが離乳食のときから使えばよかったと後悔。よさを知りませんでした。セロリや玉ねぎが苦手ですが、無水鍋で重ね煮したり、煮込み料理に入れたりして柔らかくなったものは好きです。(可児市 のんママさん)

## おすすめドレッシング



**フォロのドレッシング**  
330ml  
本体価格 398円  
税込価格 429円  
次回予定 11月3週

フォロのドレッシングは美味しくてオススメです。(岐阜市 おくひろさん)



**深煎り胡麻ドレッシング**  
500ml  
本体価格 428円  
税込価格 462円  
いつでも注文カタログ

コープの深煎り胡麻ドレッシングは、ごま部門でわが家の人気No.1です。(笠松町 しりとりさん)

## 手作りドレッシング

玉ねぎ80g はみじん切りし、酢大さじ1と1/3、砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩少々とあえておく。(土岐市 ムーミン大好きさん)

サラダにかけるナッツが、オススメです！ピエトロのサラダにかけるナッツを加えると、いつものサラダがおしゃれでおいしく変身します☆(郡上市 ゆでたまごさん)

ブロッコリーはマヨネーズだけだと飽きるので、軽くほぐした卵をチンして塩麹と黒胡椒で味付け(気があれば玉ねぎやピクルスのみじん切りも加える)した我が家風タルタルソースをかけます。ブロッコリーがポリウムのある一品になります。(岐阜市 じろうとはなちゃんさん)

## 食塩のとりすぎに注意

野菜摂取を意識するのにあわせて、調味料の塩分も気にしたいですね。減塩も心がけましょう。

### 減塩のポイント

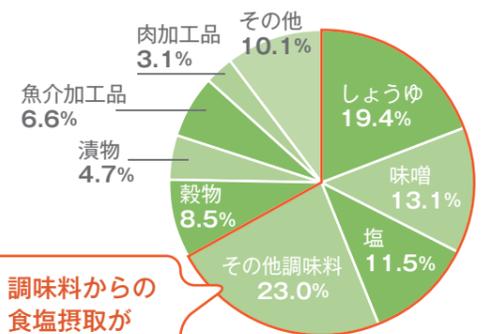
- 新鮮な食材を用いる**  
食材の持ち味で薄味の調理をしましょう。
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する**  
コショウ・七味・生姜やかんぎつ類の酸味を組み合わせると減塩になります。
- 低塩の調味料や減塩食品を使う**  
酢・ケチャップ・マヨネーズや減塩食品をうまく活用しましょう。
- 具だくさんの味噌汁にする**  
同じ味付けでも具がたくさん入ることにより減塩できます。汁物は1日1回までにしましょう。
- 野菜を食べる**  
野菜のカリウムにはナトリウムの排泄を促し血圧を下げる働きがあります。

## 食塩摂取量の1日の目標量 男性7.5g未満、女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準2020年版

食塩摂取量は、1食で2~3gが目安です！

### 食塩摂取量の食品群別内訳



調味料からの食塩摂取が約7割です。

出典：平成28年度国民栄養調査