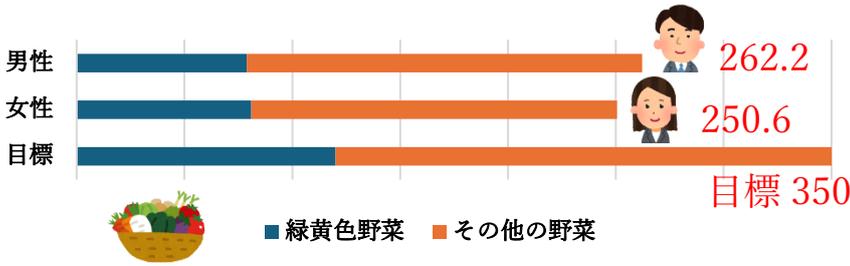


今月のトピックス Topics

野菜、350g食べていますか？

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量をとることはできません。令和5年「国民健康・栄養調査」をみると、**野菜摂取量の平均値は256.0g**であり(男性 262.2 g、女性 250.6 g)、**目標 350g**はどの世代も満たしていません。

野菜の摂取量 (g)



令和5年国民健康・栄養調査 一部抜粋

野菜が主材料の小鉢を1皿 70gを目安に、1日5皿分 350gの摂取を目指しましょう。



具だくさん味噌汁 ほうれん草おひたし 野菜サラダ かぼちゃ煮物 野菜炒め

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含み、野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。



加熱するとかさが小さくなり、たべやすくなりますのでおすすめです。



今月のレシピ Recipe

ミモザサラダ



材料 一人分

A			
レタス	15g	酢	3g
ロースハム	10g	塩	0.2g
きゅうり	15g	こしょう	0.03g
塩	0.03g	オリーブ油	5g
りんご	10g	ゆで卵	20g

作り方

- ①レタスとロースハムは食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは、薄く半月切りにし、塩もみする。
- ③りんごは薄くスライスし、3mm幅の千切りにし、塩水(分量外)に浸してから水気を切っておく。
- ④フレンチドレッシングを作る。乾いたボールに、Aを入れ、オリーブ油を少しずつ入れ、泡立て器で白くなるまで攪拌する。
- ⑤①～③を④で和える。
- ⑥ゆで卵を茶こしで裏ごしして、サラダの上に散らす。

