

健康づくりは、そもそも我慢を伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか？（協働事業：健康福祉課、石川県立看護大学垣花ゼミ）

チャレンジ・テーマ 野菜の栄養がとれているか!? 「ベジメータ」

野菜は食べた方が良く分かっていても「どれくらい食べれば良いのか」「野菜が足りているか」を知ることは難しいものです。

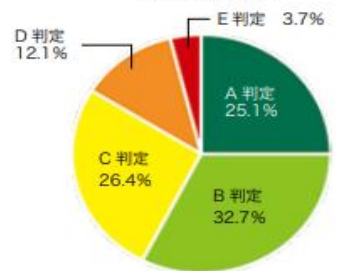


そこで市では、野菜の摂取状況を見える化できる測定器「ベジメータ®」を設置しています。この測定器では、子どもも大人も指1本で野菜の摂取量を測定できます。

予想外の結果でも「野菜を食べようかな」と考えるきっかけにはなるはずです！

※「ベジメータ®」は、ほのぼの健康館に設置しています。開館時間内であれば、いつでも無料で利用可能です。

●令和6年度ベジメータ測定判定結果
(延べ 5,226 人)



- A 判定 非常に良い数値です
- B 判定 頑張っています
- C 判定 まだ少し不足気味です
- D 判定 不足気味です
- E 判定 非常に不足しています

「ベジメータ®」での
結果が良くなるレシピ



「キャロットラペ」

ニンジンはお肌きれいになるビタミン A が豊富！

材料（4人分）

- ▷ニンジン 1本
- ▷塩こしょう 適量
- 「オリーブオイル 大さじ2
- ④ おろしニンニク 少々
- 「レモン汁（または酢） 大さじ2

作り方

- ①ニンジンは細切りにして塩こしょうを振り、10分程度置く。
- ②ニンジンの水気を絞り、④で和えたら、できあがり。

チャレンジ・テーマ 野菜が売っている場所といえば！？

「野菜をとらないと」とよく耳にしますが、言葉でいうほど行動は簡単ではないかもしれません。野菜には、食物繊維やビタミンなど、体の健康を保つ栄養が豊富で、人はその栄養を食べ物からとる必要があります。野菜を目にする機会を作ることが、野菜をとる行動につながることはよく知られています。



「ベジメータ®」が出張します

6月6日（金）11時40分～12時10分
イオンモールかほくグリーンコート

野菜を買うとき、どこ売り場へ行きますか？



お買い得野菜を探しに、生鮮野菜売り場に行きます



野菜が高いときは、冷凍野菜売り場にも行ってみるよ



そのまま食べられるカット野菜の売り場に行ってるわ

「ベジメータ®」での
結果が良くなるレシピ



「小松菜のおかか和え」

小松菜は、ビタミンだけでなくカルシウムや鉄も豊富です！

材料（4人分）

- ▷小松菜 1束
- ▷ごま油 小さじ1
- ▷めんつゆ 大さじ2
- ▷いりごま 大さじ1
- ▷かつお節 ひとつまみ

作り方

- ①小松菜を小さめに刻む
- ②フライパンにごま油をひいて、小松菜を炒める
- ③めんつゆで味付けし、最後にいりごま、かつお節を混ぜる

健康づくりは、そもそも我慢を伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか？（協働事業：健康福祉課、石川県立看護大学垣花ゼミ）

チャレンジ・テーマ そのまま食べられる野菜といえば？

忙しいときや時間がないとき、作って食べるのが面倒なこともありますよね。そんな時、皆さんはどんな方法で野菜をとりますか。包丁やまな板を使わなくても、野菜をちぎってドレッシングをかければサラダになります。

野菜には糖尿病の薬の代わりをする食物繊維がたくさん入っています。

「ベジメータ[®]」が出張します

7月18日（金） 10時～11時30分
イオンモールかほく グリーンコート



家に何を置いておきますか？



ミニトマト、冷凍枝豆や
冷凍ブロッコリーは便利！

レタスやキャベツ。

手でちぎってドレッシングを
つけて食べます。



キュウリ！味噌マヨネーズを
つけてポリポリ食べてるよ。

「ベジメータ[®]」での
結果が良くなるレシピ



「ミニトマトのマリネ」

トマトには、β-カロテンやビタミンC、色素成分の1つであるリコピンが多く含まれており、健康効果が期待されています。

材料（4人分）

▷ミニトマト	10個
▷オリーブオイル	大さじ1
▷酢	大さじ1
▷塩こしょう	少々
▷砂糖	大さじ1

作り方

- ①ミニトマトを半分に切る。または十字の切り込みを入れる
- ②調味料を合わせ、あえる
- ③15分ほど冷蔵庫で冷やす

チャレンジ・テーマ 野菜料理といえば？

家に野菜があっても、どう調理しようか悩むことはありませんか？Web検索すると写真や動画で分かりやすく短時間で作れるものや、冷蔵庫にあるものだけで作れるものが見つかるかもしれません。

野菜に豊富に含まれているミネラルやビタミンをとって、夏バテを防ぎましょう。

「ベジメータ[®]」が出張します

8月8日（金） 10時～11時
イオンモールかほく グリーンコート



野菜料理を作る時、どんな検索をしますか？



冷蔵庫にあるのがニンジンなら…

ニンジン レシピ



作る時間が限られているときは…

時短 レシピ



普段料理をしないので…

「料理名」 レシピ



看護大学生も
おすすめ！！
「ベジメータ[®]」での
結果が良くなるレシピ



「無限ピーマン」

ピーマンは切り方で味わいが変わります。繊維を断ち切る「横切り」より、「縦切り」の方が苦味や青臭さを和らげることができます。

材料（4人分）

▷ピーマン	4個
▷鶏ガラスープの素	小さじ1
▷醤油	少々
▷すりごま	大さじ1

作り方

- ①ピーマンは種を取り細切りにする
- ②耐熱用の皿に①を入れ、電子レンジでピーマンがシナシナになるまで加熱する
- ③②に全ての調味料を入れ味を整える

健康づくりは、そもそも我慢を伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか？（協働事業：健康福祉課、石川県立看護大学垣花ゼミ）

チャレンジ・テーマ コンビニやスーパーで野菜のおかずを選ぶなら？

「食事に、野菜を一品プラス」が理想ですが、何から始めたらいいか迷う方も多いと思います。そこで、コンビニやスーパーの総菜を活用してみるのはいかがでしょうか。野菜が多めに入っているお弁当もありますね。野菜に含まれる食物繊維をコツコツとることが、体の調子を整えることにつながります。



＝「ベジメータ®」が出張します＝

9月14日（日）13時30分～15時
イオンモールかほく グリーンコート

野菜料理を選ぶとき、何を選びますか？



コンビニなら
カップサラダを選びます！

洗わなくても食べられる
カット野菜が便利です。



麺の上に野菜がのった
サラダ麺がおいしいです！

手軽に野菜が
とれるレシピ



「レンジで簡単！
オムレツ」

キャベツに多く含まれるビタミンU（別称キャベジン）には胃酸の分泌を抑えて胃粘膜を保護するほか、腸を整える作用があります。

材料（1人分）

▷カット野菜	1/2 袋
▷コンソメ（顆粒）	少々
▷卵	1 個
▷ソース	適量
▷かつお節	適量

作り方

- ①カット野菜の袋を開け、コンソメを入れて混ぜる
- ②ボウルに卵を溶く
- ③耐熱の平皿にラップをかけ、②を流し入れて①をのせ、電子レンジ 600W で約 2 分加熱する
- ④ラップごと半分に折たたみ、ソースとかつお節をかけて、できあがり

チャレンジ・テーマ 血糖値を上げにくくする賢い食べ方は？

毎日の食事、カロリーや糖質など、食べるものに気を遣うのは意外と大変なことです。血糖値が高めで気になる方は、野菜を最初の方に食べると、食物繊維が腸の中でゼリー状になり糖がゆっくり吸収されるので、血糖値の急な上昇を抑えることができます。また、血管が傷むことも予防できます。



野菜の効果いろいろ！

- 食物繊維は、便秘改善、食べ過ぎの予防に効果あり。
- ビタミンCは皮膚の色素沈着を防ぐ美肌効果あり。
- 体の抵抗力を高めて風邪予防に。



＝「ベジメータ®」が生涯学習フェスティバルに出張します＝

10月26日（日）9時30分～12時30分 河北台中学校 体育館

手軽に野菜が
とれるレシピ



「ブロッコリーの
スタミナあえ」

ブロッコリーは、野菜の中でもビタミンやミネラルを豊富に含んでいます。冷凍のブロッコリーでもビタミンやミネラルがとれるのでおすすめです。

材料（2人分）

▷ブロッコリー	1/2 株
▷オリーブ油	小さじ1
▷ニンニク（チューブ）	少々
▷塩コショウ	少々

作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る
- ②ナイロン袋（耐熱）に①と水大さじ1を入れて袋を軽く折りたたみ、電子レンジ 600W で約 2 ～ 3 分加熱する
- ③②にオリーブ油、ニンニク、塩コショウを入れて味を整える

健康づくりは、そもそも我慢を伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか？（協働事業：健康福祉課、石川県立看護大学垣花ゼミ）

チャレンジ・テーマ お財布にやさしい野菜といえは？



あれもこれも値上げ… 野菜も値上げで、食卓から遠のいていませんか？

そんな中、比較のお財布にやさしい野菜があることをご存知ですか？豆苗や小松菜、モヤシはその代表的なもので、価格も安定しています。小松菜はカルシウムが豊富。豆苗はさまざまな栄養素をバランスよく含んでいます。

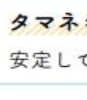
＝「ベジメータ*」が出張します＝

11月7日（金） 10時～11時
イオンモールかほく グリーンコート

安い！と思って買う野菜は？



定番のモヤシ！野菜炒めやラーメンにのせます。



タマネギやニンジンも値段が安定していて日持ちもします。



カットキャベツは安いし、そのまま食べられて便利！

手軽に野菜がとれるレシピ



「豆苗のツナあえ」

豆苗は調理した後、残った根を浅い容器に入れて水に浸すだけで再収穫できるという楽しみがあります。

材料（2人分）

▷豆苗	1パック	▷ごま油	大さじ 1/2
▷ツナ	1缶	▷いりごま	大さじ 1
▷塩昆布	大さじ 2	▷かつお節	1パック

作り方

- ①豆苗は根元を切り落とし、食べやすい長さに切る
- ②ボウルに豆苗、ツナ、塩昆布、ごま油、いりごま、かつお節を入れて混ぜる

チャレンジ・テーマ どんなふうに麺類に野菜をプラスする？



ラーメンやうどんは、ささっと手軽に作れるおいしい1品です。麺料理といえばカロリーや糖質が気になる方もいませんか？

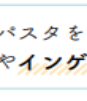
そこで「麺類に野菜をのせて、食物繊維をプラスする」のはいかがでしょうか！栄養も、野菜のうまみも、満腹感も一気に増します。野菜でボリューム感を出すひと工夫、試してみませんか？

＝「ベジメータ*」が出張します＝

12月12日（金） 10時～11時 イオンモールかほく グリーンコート



ラーメンを作る時にモヤシやカット野菜も煮込みます。



パスタを茹でる時に冷凍ナスやインゲンも一緒に入れます。



うどんやそばには冷凍オクラを解凍してのせる！

手軽に野菜がとれるレシピ



「カット野菜でつくるあんかけ野菜いため」

カット野菜は洗って切る手間が省けるため、忙しいときに便利です。少量から購入でき、使い切りやすいものが豊富です。

材料（2人分）

▷カット野菜	1袋
▷豚肉	100g
▷ごま油	小さじ 1
▷水	300cc
▷塩コショウ	少々
▷鶏ガラスープの素	大さじ 1
▷片栗粉	大さじ 2

作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める
- ② ①にカット野菜を入れて炒める。野菜に火が通ったら水を入れ、塩コショウ、鶏ガラスープの素で味付けする
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、できあがり

健康づくりは、そもそも我慢を伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか？（協働事業：健康福祉課、石川県立看護大学垣花ゼミ）

チャレンジ・テーマ スープに冷凍野菜は使いますか？



寒い冬には、心も体も温まるスープが特にオススメです。野菜を加え、具沢山にして煮込むことで、野菜のうま味も感じられ、かさも減るので、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養もたっぷり摂取できます。

冷凍野菜は、そのままスープに加えてひと煮立ちすれば直ぐに柔らかくなるので、時短にもなります。

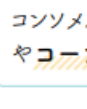
＝「ベジメータ[®]」が出張します＝

1月30日（金）10時～11時 イオンモールかほく グリーンコート

スープに入れる冷凍野菜は？



みそ汁に冷凍ホウレンソウやネギを入れています。



コンソメスープに冷凍ブロッコリーやコーンを使います。



中華スープに冷凍ゴボウやオクラを入れます。

手軽に野菜がとれるレシピ



「鶏団子と冷凍ゴボウのスープ」

冷凍野菜は、値段が安定している上に、最初から切っているの、下処理をする手間が省けます。

材料（2人分）

- ▷マイタケ 1袋（130g）
- ▷シメジ 1袋（130g）
- ▷鶏団子 100g
- ▷冷凍ゴボウ（ささがき） 150g
- ▷冷凍ネギ 50g
- └ 鶏ガラスープの素 大さじ2
- └ A しょうゆ 大さじ1
- └ 塩コショウ 少々

作り方

- ①マイタケ・シメジは、石づきを取って食べやすい大きさにほぐす
- ②鍋に水 800ml を入れ、①・鶏団子・冷凍ゴボウと A を入れて煮込む
- ③仕上げに冷凍ネギを入れ、ひと煮立ちさせる