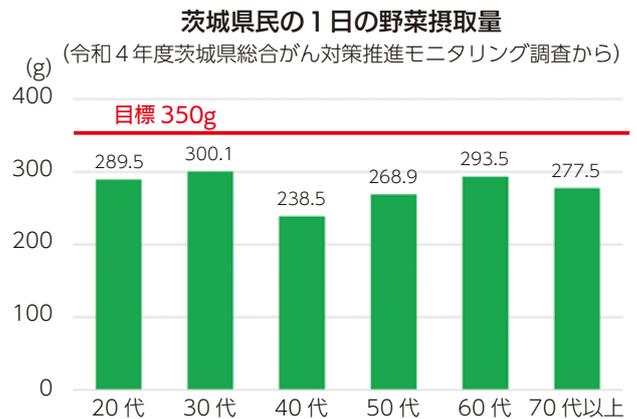


生活習慣病予防、健やかな妊娠、子どもの成長のために 毎日・毎食野菜を食べよう！

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など私たちのからだに必要な栄養素が豊富に含まれています。多くの研究で、野菜をたくさん食べる人は脳卒中や心臓病、がんなどの生活習慣病にかかる確率が低いとされています。

野菜、不足していませんか？

野菜摂取量の目標は成人で1日350gです。右グラフの茨城県の調査結果を見ると、どの年代でも、目標量に届いていないことがわかります。



野菜に含まれる主な栄養素とその働きを知ろう

ビタミンC

- ・血管や皮膚を健やかに保つ
- ・貧血予防 ・老化防止

ビタミンA

- ・皮膚や粘膜を健やかに保つ
- ・視力を正常に保つ

ビタミンE

- ・抗酸化作用で老化防止

葉酸

- ・胎児と子どもの成長に必要

カリウム

- ・ナトリウム(塩分)の排出を促し、高血圧症を予防

食物繊維

- ・便秘予防
- ・肥満や生活習慣病を予防

おすすめレシピ

栄養たっぷり☆
**野菜の
豆乳味噌汁**



材料 (4人前)

コマツナ	120g	水	400ml
ニンジン	120g	無調整豆乳	400ml
タマネギ	120g	みそ	大さじ2
油揚げ	16g (1/2枚)	和風だしの素	小さじ2

作り方

- ①コマツナは根元を落として2~3cmに切る。ニンジンは千切りにする。タマネギは細切りにする。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ③鍋に水を入れ、ニンジンとタマネギを入れ加熱する。沸騰したらコマツナと油揚げを加え、5分煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら火を止め、みそを溶かし入れ、和風だしの素と豆乳を加える。
- ⑤沸騰直前まで加熱して完成。