

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

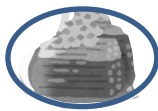
健康維持、病気予防に必要な

～野菜は足りてますか？～

1日分の野菜は、健康な成人は 350g が必要です。

副菜サイズの一皿は、約 70g これが 5皿で一日分となります！

1



おひたし

2



かぼちゃ煮物

3



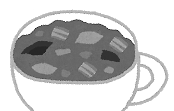
生野菜サラダ

4



きゅうりとわかめの
酢の物

5



野菜たっぷりスープ

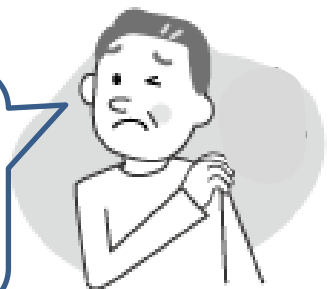
しかし、不足している人が多いです。

その理由は・・・

だって、野菜は
重いので買い物が
大変なのよね・・・



使い切れず無駄に
するとが多いんだ…
洗って切るのも
面倒なんだよね…



こんな時は手軽に使える冷凍野菜を利用してはいかがでしょうか。

使い方は簡単！ 裏面を見てくださいね。



冷凍野菜の活用方法

市販されている「冷凍野菜」は、旬の時期に収穫して冷凍されたものです。保存ができるので、買い物に行けない時に便利です。

また、皮をむいたりカットする必要がなく、凍ったまま調理できるので、「野菜が足りないな」「下処理が面倒だな…」と思ったときでも、必要な量だけすぐに使えます。



かぼちゃ

かぼちゃは、使いやすい大きさにカットされています。解凍せず、そのまま煮物にできます。

また、電子レンジで加熱後つぶし、マヨネーズを加えれば、サラダに！

ささがきごぼう・里芋



ごぼうと里芋は、下処理が少し面倒ですね。でも、冷凍品なら気軽に利用できます。

大根、人参、豚肉と一緒に煮れば、豚汁もあつという間に作れます。



いんげん

煮びたし・炒め物に。すじ取りは不要です。



ほうれん草・ブロッコリー

そのままオリーブオイルで炒めたり、みそ汁やスープに入れて、出来上がり！



自宅でできる ★きのこの冷凍保存★

きのこは冷凍すると長持ちするだけでなく、酵素の働きによって香りやうまみが増します。

石づきを取り、手でほぐして保存袋に入れて冷凍します。保存の目安は1か月程度です。

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (45) 1151 (内線 4223)