

～茨木市の食育～

家族交流クッキング

日本の伝統的な食文化をつたえるイベントとして、みそづくりをしました。



「食生活について考える in 茨木」 ～主食・主菜・副菜はそろっていますか？～

イオンモール茨木にて、梅花女子大学等と連携した食育イベントを開催しました。



参加者はさまざまなゲームコーナーで楽しみながら、栄養バランスや食事の大切さを学びました。

一皿で
野菜100g以上!



豆乳ポトフ

【材料（4人分）】

葉付き小かぶ…2個	玉ねぎ……………1～2個
にんじん……………1本	ブロッコリー…1/2個
しめじ……………100g	かぼちゃ………200g
オリーブ油…小さじ1	鶏もも肉………160g
水……………600ml	顆粒洋風だし…小さじ2
無調整豆乳…400ml	塩……………適量

【作り方】

- ①葉を落としたかぶ・玉ねぎ・にんじんは一口大、ブロッコリー・しめじは小房に分ける。
- ②食べやすい大きさに切ったかぼちゃを皮がやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ③鍋でオリーブ油を熱して、一口大に切った鶏もも肉に焼き色が付くまで加熱する。
水・顆粒洋風だしと①を入れ、煮込む。
- ④③に2cm幅に切ったかぶの葉と無調整豆乳、②を加え、塩で味をととのえる。

食育ネットワーク 通信 Vol.6



茨木市食育推進ネットワーク

茨木市春日三丁目 13 番 5 号

TEL 072-625-6685

FAX 072-625-6979

リサイクル適性 (A)

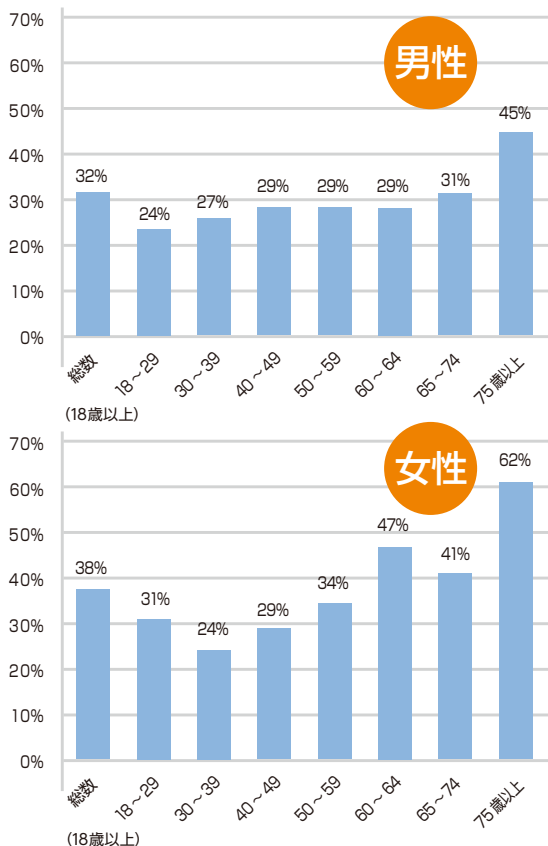
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



このリーフレットは 1,500 部作成し、1部あたりの単価は 44 円です。

野菜を十分に食べていますか？

1日2回以上野菜を食べる市民の割合 年代別



引用：令和5年 茨木市の保健福祉に関するアンケート調査

ほぼ全ての年代で半数以上の方が十分な量の野菜を食べていません！

※1食で1日目標量 350gの野菜を食べるのは難しいため、1日2回以上野菜を食べていないということは、十分量の野菜を食べていないと考えられます。

野菜はなぜ必要？

野菜は身体の調子を整えるビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。筋肉や骨を作るためには、タンパク質やカルシウムだけでなく、野菜のビタミンやミネラルが欠かせません。



ビタミンC

- 皮膚や骨を健康に保ちます
- 免疫力UP
- ストレスの多い人に

カリウム

- 余分なナトリウム（食塩）を体外に排出します
- 高血圧予防に



食物繊維

- お腹の調子を整えます
- 糖質や脂質の吸収を抑えます



ビタミンは、ごはんやパンなどに含まれる糖質が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。そのため、野菜を食べずにごはんやパンだけを食べていても身体は十分に動かないのです。



野菜を上手に食べるコツ

日本人の野菜摂取目標量は1日 350g。1食1皿以上・1日5皿分は野菜のおかずを食べるようにしましょう。

①野菜をプラス1皿

男性は1日約60g、女性は1日約80g、野菜が不足しています。毎日の食事に野菜の小鉢をひとつ足してみましょう。



②加熱してカサを減らす

加熱すると壊れやすい栄養素もあるので、生野菜と加熱メニューどちらも食べましょう！



③単品よりも定食を

外食の際は、丼やラーメンなどの単品よりも定食を選んで野菜を増やしましょう。

