

1日に必要な野菜量は**350g!**

350gの目安は**生野菜を両手に山盛り1杯**です!

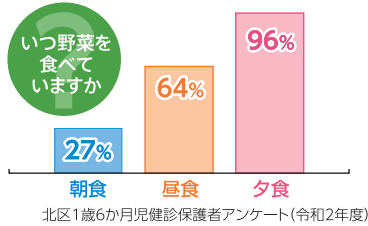


350gのうち
緑黄色野菜
(色の濃い野菜) 120g
淡色野菜
(色の薄い野菜) 230g
をとるのがBEST!

旬の野菜などいろいろな野菜からとりましょう!

野菜をもっと食べよう!

毎食野菜を食べると、栄養バランスUP!



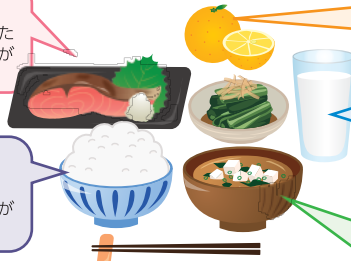
朝食に1皿から野菜料理をとるよう意識してみましょう!

1日3食、栄養バランスの良い食事を!

野菜も含め、食事全体の組み合わせを意識することが大切です。主食・主菜・副菜に、牛乳・乳製品や果物をまんべんなく組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。栄養バランスを意識しながら、楽しく、おいしく、健康的に過ごしましょう。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず。体を作るたんぱく質が含まれています。



果物

ビタミン類が含まれています。旬の果物を食べましょう。

牛乳・乳製品

牛乳・ヨーグルト・チーズなど。骨を丈夫にするカルシウムが含まれています。

副菜

野菜・きのこ・海藻類を使ったおかず。体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれています。汁物にも積極的に入れましょう。

主食・主菜・副菜(汁物含む)を基本の形とし、乳製品・果物は1日1回とり入れましょう!

北区では、味の素株式会社と「東京都北区と味の素株式会社との区民の健康づくりに関する包括連携協定書」を締結し、野菜摂取量の増加のための普及啓発などに、共同で取り組んでいます。東京北区マイベジプロジェクトは、区民の栄養バランスの良い食事と野菜摂取量の増加のために北区が立ち上げた重点施策です。



マイベジ×「ラブベジ」のメニューや取組みをもっと知りたい方はこちら

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/health/lovevege/kanto/#corner248212>



北区の食育に関する取組みやお役立ち情報はこちら



<https://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/kenko/kenko/kenko-yobo/shokuiku.html>



お問い合わせ先

東京都北区健康福祉部健康推進課
健康づくり推進係 TEL:03-3908-9068
王子健康支援センター TEL:03-3919-7588
赤羽健康支援センター TEL:03-3903-6481
滝野川健康支援センター TEL:03-3915-0184

発行:東京都北区健康福祉部健康推進課
発行日:令和3年8月
刊行物登録番号:3-2-039

「マイベジ」とは、「毎食」「自分(My)らしく」野菜をプラスしてほしいというプロジェクトです!

毎ベジ提案!

野菜を1日**350g**食べるためには、

例えば...

朝食 1皿分
昼食 2皿分
夕食 2皿分



×5皿分→

小鉢1皿(野菜 約70g分)

野菜をとれなかった時は、前後の食事で調整すればOK!



Myベジ提案!

自身の野菜量セルフチェック!



- 1日2食または1食しか食べない
→3食食べた方がバランス良く栄養素をとることができます!
- 外食や、コンビニなどで買ったお弁当で済ませることが多い
→エネルギーが多く、野菜が少なくなりやすいため、1品野菜料理をプラス!
- 苦手な野菜がある
→無理なく、食べられるものから取り入れればOK!
- 野菜料理を作るのが面倒
→電子レンジ等も活用しながら、1皿で野菜がたくさん食べられる料理に挑戦!

★当てはまる項目がある場合には、出来るところから見直してみましょう!



Eat Well. Live Well.



Recipe Book

おうちごはん応援

レシピブック



東京北区
マイベジプロジェクト

~毎食、自分らしく、野菜をプラス!~



「ラブベジ」は味の素(株)の登録商標です。

1皿で栄養バランス◎ ワンプレートごはん



1人分
 パケット3枚と合わせて ※単品の場合
 エネルギー 488kcal エネルギー 243kcal
 食塩相当量 3.0g 食塩相当量 1.7g
 野菜量 147g 野菜量 147g

野菜たっぷり! 冷凍ほうれん草と たまごのソテー

朝

調理時間
10分

材料(2人分)

冷凍ほうれん草 …… 100g
 トマト …… 1個
 溶き卵 …… 3個分
 [味の素(コソノ)顆粒タイプ] …… 小さじ2
 こしょう …… 少々
 [AJINOMOTO オリーブオイル] …… 大さじ1・1/2

作り方

- ① トマトはザク切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①のトマト、冷凍ほうれん草、Aを入れて炒める。
- ③ 溶き卵を周囲に流し入れ、卵が固まり始めたら、大きく炒め合わせる。

野菜1/2日分! 野菜とツナの 和風サラダスパゲッティ

昼

調理時間
15分



野菜1/2日分! 野菜たっぷり タコライス

夜

調理時間
20分

材料(2人分)

温かいご飯 …… 2杯分
 豚ひき肉 …… 200g
 トマト …… 1個
 玉ねぎ …… 1/2個
 オクラ …… 6本
 カットレタス …… 80g
 おろしにんにく(チューブ) …… 5g
 トマトケチャップ …… 大さじ3
 [Cook Do]オイスターソース・大さじ1
 [瀬戸のほんじお] …… ひとつまみ
 こしょう …… 適量
 粉チーズ …… 大さじ1
 [ピュアセレクトマヨネーズ]・小さじ2
 [AJINOMOTO サラダ油] …… 大さじ1/2

作り方

- ① トマトは1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。オクラはサッとゆで、斜め半分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉、①の玉ねぎ、おろしにんにくを入れて炒める。ひき肉に火が通ったら、Aを加えてよく混ぜる。
- ③ 器にご飯をよそい、カットレタス、②、①のトマト・オクラを順にのせ、粉チーズを散らし、マヨネーズをかける。



1人分
 エネルギー 647kcal
 エネルギー 243kcal
 食塩相当量 2.7g
 野菜量 212g

カサが減って野菜がたっぷり食べられる! 具たくさん汁物



1人分

エネルギー 121kcal
 エネルギー 162g
 食塩相当量 1.1g
 野菜量 162g

サラダチキンはメーカーによって塩分が異なります。

野菜1/3日分! サラダチキン入り 香味スープ

朝

調理時間
5分

材料(2人分)

サラダチキン …… 1枚
 袋入りカット野菜(もやしミックス) …… 1袋
 冷凍コーン …… 20g
 熱湯 …… 400ml
 [Cook Do 香味ペースト] …… 6cm(4g)
 おろししょうが(チューブ) …… 3g
 こしょう …… 少々
 [AJINOMOTO 濃口ごま油] …… 小さじ1/2

作り方

- ① サラダチキンは1cm幅のそぎ切りにする。
- ② 鍋に①のサラダチキン、カット野菜、冷凍コーン、Aを入れ、フタをして煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、こしょうで味を調え、ごま油を加える。

野菜1/2日分! 鶏肉と野菜の 和風スープカレー

夜

調理時間
30分

材料(2人分)

鶏ももカット肉 …… 200g
 キャベツ …… 150g
 にんじん …… 100g
 玉ねぎ …… 1/2個
 冷凍かぼちゃ …… 75g
 カレー粉 …… 大さじ1
 おろしにんにく(チューブ)・1g
 おろししょうが(チューブ)・1g
 水 …… 3カップ
 [ほんだし]・小さじ山盛り1
 しょうゆ …… 小さじ1/2
 [瀬戸のほんじお] …… 3g
 パター …… 大さじ1

作り方

- ① キャベツはザク切りにし、にんじんは5mm幅の半月切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、①の玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉を加えてさらに炒める。
- ③ 鶏肉に焼き色がついたら、①のにんじん、Aを加えてサッと炒め、冷凍かぼちゃ、Bを加えて煮る。
- ④ 全体に火が通ったら、①のキャベツを加えてひと煮立ちさせる。



1人分
 エネルギー 350kcal
 エネルギー 198g
 食塩相当量 2.8g
 野菜量 198g

レンジで簡単調理



1人分
 エネルギー 481kcal
 エネルギー 143g
 食塩相当量 2.4g
 野菜量 143g

野菜1/3日分!

レンジ de 焼きうどん風

昼

調理時間
15分

材料(1人分)

冷凍うどん …… 1玉
 豚こま切れ肉 …… 60g
 キャベツ …… 80g
 ピーマン …… 2個
 長ねぎ …… 1/4本
 [Cook Do]オイスターソース …… 小さじ1
 しょうゆ …… 小さじ1
 [AJINOMOTO 濃口ごま油]・小さじ1
 こしょう …… 少々
 削り節 …… 2g

作り方

- ① キャベツはザク切りにし、ピーマンは細切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルに豚肉、Aを入れてよく混ぜ、①のキャベツ、冷凍うどん、①のねぎ・ピーマンを順にのせる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で7分ほど加熱する。
- ④ ごま油を加えて全体をよく混ぜ、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、削り節を散らす。

冷凍食品を活用! 冷凍から揚げと 野菜の南蛮漬け風

夜

調理時間
15分



あと1品プラス! にんじんとツナの ごまみそだれ和え

夜

調理時間
10分

材料(2人分)

もやし …… 1/2袋
 にら …… 1/2束
 にんじん …… 50g
 ツナ缶(ノンオイル) …… 1缶
 [Cook Do]棒棒鶏用 …… 1袋

作り方

- ① にらは5cm長さになりんじんはせん切りにする。ツナは汁気をきっておく。
- ② 耐熱ボウルに①のにんじん、もやし、①のにらを順にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、①のツナ、[Cook Do]を加えてよく混ぜる。



1人分
 エネルギー 121kcal
 エネルギー 110g
 食塩相当量 1.6g
 野菜量 110g

野菜1/2日分！

野菜とツナの和風サラダ スパゲッティ

朝

調理時間
15分

材料(2人分)

スパゲッティ……………160g
トマト……………1個
きゅうり……………1本
プロセスチーズ……………2個
ホールコーン缶……………60g
ツナ缶(ノンオイル)……………50g
しらす干し……………10g
A 「ピュアセレクトマヨネーズ」……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
青じそのせん切り……………2枚分



1人分
エネルギー 538kcal 食塩相当量 4.9g
野菜量 177g

作り方

- ①トマト、きゅうりは1cm角に切り、チーズは7mm角に切る。
- ②スパゲッティは熱湯で表示時間通りにゆで、冷水で洗い、水気をきる。
- ③ボウルに①のトマト・きゅうり・チーズ・コーン・ツナ、②のスパゲッティ、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、しらす、しそをのせる。

冷凍食品を活用！

冷凍から揚げと 野菜の南蛮漬け風

夜

調理時間
15分

材料(2人分)

味の素冷凍食品KK「やわらか
若鶏から揚げボリュームパック」…6個
玉ねぎ……………1/2個
にんじん……………1/2本
ピーマン……………1個
A 水……………1/4カップ
酢……………大さじ2
「丸鶏がらスープ」……………小さじ1
はちみつ……………小さじ1



1人分
エネルギー 211kcal 食塩相当量 1.6g
野菜量 98g

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
「やわらか若鶏から揚げ」は、表示通りに電子レンジで加熱する。
- ②耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜ、①の野菜、「やわらか若鶏から揚げ」を加える。
- ③ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で7分ほど加熱し、全体をよくあえる。