



となベジ通信

第2号 (令和3年12月号)
発行: 砺波市健康センター
TEL: 0763-32-7062



となベジホームページ

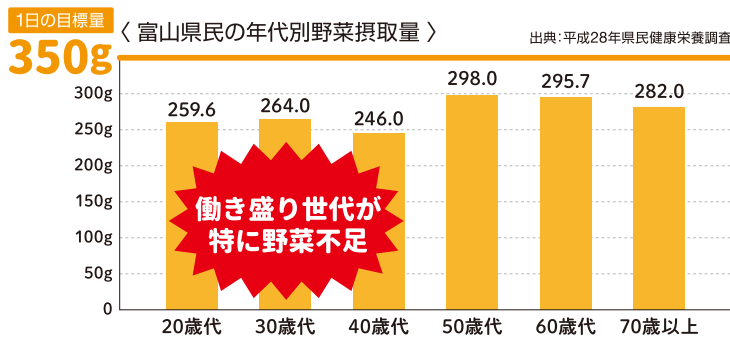
野菜を食べよう! 野菜から食べよう!



野菜には、食物繊維やビタミンA、ビタミンCなどの栄養素が多く含まれており血管を守る効果があります。また、野菜を先に食べることで食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。

動脈硬化を予防し、心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病予防のためにも、野菜を食べること、野菜から食べることをおすすめします!

1日にどのくらい野菜を食べていますか?



どの年代においても目標の350gに達していません。あと一皿分(70g)を食事に取り入れましょう。



野菜を増やすポイント!

ポイント1 《コンビニエンスストア・スーパー編》



たっぷり野菜を使ったとなベジ総菜を販売しています!

市民が考えた野菜を使ったオリジナルレシピを市内スーパーで、となベジ総菜として販売しています。仕事で遅くなって「作る時間がない」、「もう一品何にしよう」と悩んだ時は、となベジ総菜を利用してみてはどうですか。



販売店舗

- ヴァローレ砺波店
 - ヴァローレ庄川店
- 製造元/(株)ふたつわ食品



販売店舗

- イオンスタイルとなみ



🍴ポイント2 《外食編》



となベジホームページには、野菜たっぷりメニューを提供している店や、サラダを先に提供している店など、外食時でも自然と野菜が食べられる「となベジ協力店」を紹介しています。外食される際には参考にしてはみませんか。



となベジ協力店レポート 手羽先とり料理 とり新

たっぷり野菜と一緒に地鶏料理を美味しくお召し上がりください。
住所/砺波市表町5-31
電話/0763-58-5767



となベジ協力店レポート 焼肉たかちゃん

サラダや焼野菜盛合わせ等、野菜をたっぷり使った一品メニューも充実しています。野菜がたっぷり入ったお弁当も薦めます。
住所/砺波市豊町1-14-22
電話/0763-33-0298

その他の
となベジ協力店
レポートはこちら



野菜ジュースは野菜の代わりになるの？



野菜ジュースは、加工する過程で食物繊維やビタミンなどの栄養成分が減少してしまいます。また、ジュースは噛まないため、満腹感も得にくくなります。外食や時間のない時などに活用しましょう。



🍲ポイント3 《家庭編》

野菜は生で食べるよりも煮たり炒めたりして加熱調理するとかさが減り、たくさん食べやすくなります。寒い日が続くこの季節は、温かいスープや鍋料理、具たくさん味噌汁がおすすめです。



おすすめレシピ! たっぷりキャベツのもつ鍋風!

1人あたり野菜が
約150gとれます!

材料
(4人分)

- ・豚肉(スライス) 200g
- ・キャベツ(ザク切り) 500g
- ・ニラ(3~4cm長さ) 1袋(100g)
- ・★生姜(すりおろし) 10g
- ・★鷹の爪(輪切り) 1本
- ・にんにく 2片

- A
- ・水 カップ4
 - ・酒 150cc
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・鶏ガラスープの素 大さじ2
 - ・すりごま 大さじ3

作り方

- ① にんにくは、1片はすりおろし、残りは輪切りにする。
- ② 鍋にAの調味料、キャベツ、豚肉、★、①を入れて蓋をして加熱する。キャベツがしんなりしてきたら、ニラ、すりごまをのせてできあがり。



cookpadに砺波市公式キッチンを開設しています。
野菜をもっとおいしく、手軽につくれるための
レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

cookpad
砺波市公式キッチンはこちら▶

