

えいようだより 4月号

第105号
発行 令和3年
県立総合病院
栄養管理室

特集 野菜をしっかり食べよう！



暖かさを感じる季節になりました。春野菜といえば、菜の花、あしたば、たらの芽、春キャベツ、さやえんどう、新玉ねぎ、アスパラガス、たけのこなどがあります。

みなさんは野菜を十分食べられていますか？



野菜の摂取量の状況 日本人の平均 **280.5g/日**※1



全国

男性 288.3g
女性 273.6g



静岡県

男性 274.2g
女性 242.8g

静岡県民は
野菜の摂取量
が少ない！

Q1

野菜は1日どのくらい摂ればいいの？

Q2

350gの野菜ってどのくらい？



野菜の目標摂取量※2

1日350g

両手3杯分

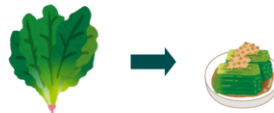
(目安は生野菜)

参考 ※1 令和元年国民健康・栄養調査 ※2 公益社団法人健康・体力づくり事業財団健康日本21

今月のレシピ 不足分50gの野菜が摂れる ～キャベツと焼豆腐の味噌煮～

〈材料〉	キャベツ	50g
〈1人分〉	焼豆腐	40g
	鶏ひき肉	10g
	かつおだし	50g
A	赤みそ	4g
	みそ	2g
	しょうゆ	2g

野菜は加熱調理をすることでかさが減って
沢山食べることができます。



〈作り方〉

- ①キャベツは短冊切り、焼豆腐は食べやすく切る。
- ②鶏ひき肉はかつおだしでほぐしながら煮て①を加える。
- ③キャベツがしんなりしたらAの調味料を加えひと煮立したら完成。

油脂が少ないので冷やして
食べてもおいしいです。

1人分 エネルギー:87kcal たんぱく質:7.9g 脂質:4.3g 炭水化物4.4g 塩分:1.0g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください★