

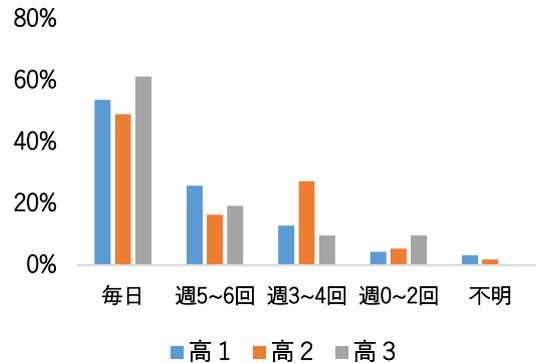
# 令和3年度 食育だより

## 根室市の高校生が野菜を食べている頻度

この度は、「生活習慣・食生活に関するアンケート調査」にご協力いただきありがとうございました。

この調査から、食生活の大きな課題として野菜を食べている頻度が平均して低いこと、野菜嫌が多いことがわかりました。

右のグラフでは、野菜を食べている頻度を学年別に表していますが、毎日と回答した人の割合は約5割でした。



## どうして野菜を食べないといけないの？

人の体は、食べた食べ物に含まれる栄養成分で作られています。野菜にも、健康で丈夫な体を作るための栄養素がたくさん含まれていて、例えば、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」、血液の素になる「鉄分」、のどなどの粘膜を守り風邪を引きにくくする「ビタミンA」、体が古くならないように守る「ビタミンC」などがあります。

大人になってもお年寄りになっても健康で丈夫な体でいるためには、今のうちから好き嫌いをせずに、野菜もしっかり食べることが大切です。

① うわ…。野菜が入ってる。入れないでって言うのに！

好ききらいはダメだよ～  
**人の体って、食べた食べ物から作られているんだよ！**  
知ってた？

② え！そうなの!?

③ 赤・黄色・緑のなかまの食べ物をそろえて食べると、体に必要な材料がそろいやすいの。

④ 野菜も食べないと、丈夫な体にならないんだね…！  
ちゃんと野菜食べるよ！

えらいね！  
野菜もおいしいよ！

# 苦手な野菜をおいしく食べるためのコツ

## 苦味や青臭さのある野菜 (ピーマン、きゅうり、葉物野菜)



細かく切るか、繊維にそって細く切って油でじっくり炒める。

(調理例)

\*ピーマンを細かく切り、バターでじっくり炒めてしょうゆで味付けする。

## 繊維が固い野菜

(ごぼう、にんじん、葉物野菜)



繊維を断つように切るか、ピーラーで薄く切り、柔らかくなるまで加熱する。

(調理例)

\*ごぼうやにんじんをピーラーでスライスし、鍋の具にする。

## 風味が独特な野菜

(きのこ、なすび、にんじんなど)



細かく刻んで炒めた後、ごはんやおやきなどの生地に混ぜる。

(調理例)

\*きのこをみじん切りにして、チヂミの生地に混ぜて焼く。

## 皮などが口に残りやすい野菜

(なすび、トマト、葉物野菜)



すりおろしたり、細かく刻んだりして、カレーなどの料理に入れる。

(調理例)

\*なすの漬物とたくあんをみじん切りにしてごはんに混ぜる。

## 好き嫌い克服おすすめレシピ「赤・黄・緑のいももち」

### 材料

じゃがいも	中3個 (300g)	コーン	大さじ2 (30g)
片栗粉	1/2カップ (65g)	ほうれん草	葉3枚 (10g)
ハム	3枚 (30g)	サラダ油	大さじ1
チーズ	2枚 (30g)		



### 作り方

- ① じゃがいもを茹でるか電子レンジ加熱で柔らかくし皮をむく。※大変熱いので注意する。
- ② ハムとほうれん草は2cm程度の細切りにし、コーンは水気を切る。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分程加熱する。
- ④ ①をつぶし、まとまりがでてきたら、片栗粉を加える。③も混ぜ合わせ8等分にし、中にチーズを入れて好きな形に整える(厚さ1.5cm程度)。
- ⑤ 油を引いたフライパンで、蓋をして蒸し焼きにする(弱めの中火)。両面がきつね色になるまで焼く。

健康について悩みや相談がある時はお気軽にご相談ください

根室市役所 保健課健康推進担当  
TEL: 0153-23-6111

