

あともう少し野菜を食べるため、アンケートで上位になった人気野菜のおすすめレシピを紹介します。

ここで紹介したもの以外でも、この時期旬を迎える色とりどりの夏野菜は、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守るビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれているので、暑い季節を乗り切るにはピッタリです。



ブロッコリーの茎のきんぴら

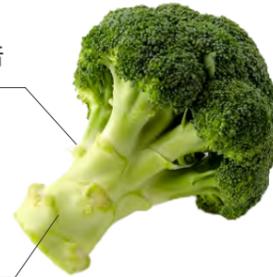
【材料 (2人分)】

- ・ブロッコリーの芯 1株分
- ・にんじん 30g
- ・砂糖・みりん・油・ごま油..... 各大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・ごま 適量

【作り方】

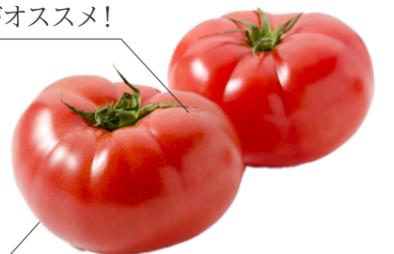
- ①皮をむいたブロッコリーの芯とにんじんを細切りにする。
- ②フライパンに油を入れ熱し、①を炒める。
- ③火が通ってきたら、砂糖・みりん・しょうゆを入れる。
- ④香り付けにごま油とごまを入れて軽く炒める。

ビタミンCはレモンの1.4倍



茎の部分にも栄養が！

リコピンは **食べる日焼け止め**
油と一緒に摂るのがオススメ！



おしりのスターマーク☆は美味しさの印

【材料 (2人分)】

- ・トマト 200g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1/2
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・青じそ 1枚

【作り方】

- ①トマトは薄い輪切りにしておく。
- ②バットにトマトを並べ、砂糖・酢・オリーブ油を順にふりかけ、5分程おく。
- ③青じそは細い千切りにし、トマトに散らす。



輪切りトマトの青じそたたき

Q 野菜をたくさん食べるコツを教えてください！

野菜を加熱すると量が減るのでたくさん食べることができます。茹でたり、炒めたり、電子レンジで加熱したりすると、

生野菜の半分のかさになります。生野菜と加熱した野菜、どちらもいいところがあるので、組み合わせて摂ってみてください。

Q 冷凍野菜でもいいんですか？

いいと思います。市販の冷凍食品は旬の時期に急速冷凍しているので **栄養を保たれているものが多い**んですよ。特に生の野菜が出回らない時期には、冷凍野菜を活用することをおすすめします。

Q 野菜ジュースって野菜の代わりになりますか？

野菜ジュースは **ビタミンなどの栄養を手軽に** 補うことができます。ですが、食物繊維の量が野菜に比べると少ないので、完全に野菜の代わりにはなりません。

Q 野菜も食べ過ぎてはいけないのでしょうか？

食べ過ぎによる健康被害はほとんどありませんが、病気によっては控えた方がいい場合もあります。気になる方は主治医にご相談ください。

野菜を摂る方法はたくさんありますよ！



野菜をもっと手軽に！
レシピを作りました

町の管理栄養士がもっと手軽にたくさん野菜を食べてもらいたいという思いからレシピ集を作りました。料理が苦手な人や忙しくて時間がない人でも簡単に作れるレシピが満載!!ご希望の方は、町民課保健予防係 ☎0965-52-7154までお問い合わせください。



8月の住民健診が
始まります！

5~6月に受診していない方はこの機会に受診してみませんか?事前に予約ができる時間帯も準備しています。

- 16日 (金) 氷川町公民館
- 17日 (土)~19日 (月) 健康センター

町ホームページ



予約申込はこちら



問 町民課 (保健予防係)
☎0965-52-7154

町公式Instagram
で皆さんに聞きました

5/23~25 町公式Instagram
のアンケート機能で実施

好きな野菜は？

- 1位 ブロッコリー
- 2位 トマト
- 3位 きゅうり・かぼちゃ

氷川町の野菜といえば？

- 1位 トマト
- 2位 キャベツ
- 3位 ブロッコリー・レンコン