



広島県産野菜で

野菜を  
おいしく食べよう♪

レシピBOOK



Eat Well, Live Well.



# みなさんは毎日野菜を食べていますか？



広島県知事  
湯崎 英彦

広島県の成人1日あたり野菜摂取量は、252g(令和元年国民健康・栄養調査広島県データによる)。目標とされる350gに約100g不足しています。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。ビタミン・ミネラルは栄養素が体内で有効活用されるのを助ける働きがあります。食物繊維にはお腹の調子を整える働きなどがあります。野菜は、私たちが日々活動するために、なくてはならない食品です。広島県は、日本の縮図ともいわれ、瀬戸内の豊かな自然によって育まれた野菜、魚介類、果物、畜産物など良質な食材の宝庫です。

**県産食材を使った栄養満点の料理で野菜をたくさん食べましょう。**

**チア!ひろしま** とは  
(広島県産応援登録制度)



広島県産  
応援登録制度

▲こちらのマークが目印です。



食のプロにご協力いただき、「味」「育て方」「ストーリー性」などの観点から商品を審査。合格した商品を「こだわりの広島の幸」として登録しています。消費者の食卓にのぼるよう、取扱店舗の拡大やPR活動などを全力で応援していく制度です。

**SDGs × 農業 GAP**

||  
**Good Agricultural Practice**  
(良い) (農業の) (やり方)

GAP認証はSDGsにも貢献している農家の証です。GAP認証農家は食卓に安心を届ける努力をしています。是非GAP認証の食材を手にとってみてください。

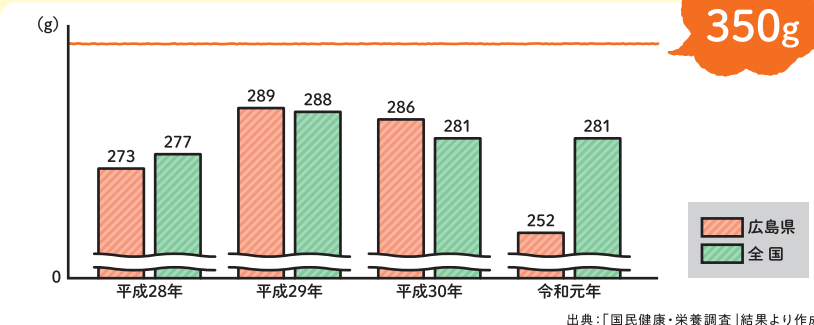




# ！ 広島県民の野菜摂取量 (1日あたり)

平成30年までは増加傾向にありましたが、令和元年は全国平均を約30g下回っています。野菜を食べている人と食べていない人の差が大きいことが課題です。カット野菜や、保存のきく冷凍野菜、乾燥野菜など便利な食材も増えています。今日の食卓にあと一皿、野菜料理を加えてみませんか。

目標  
**350g**



# ！ 野菜の重量目安

野菜摂取350gを達成するためには、どのくらい食べたら良いかを知ることが必要です。野菜の重量目安を覚えておくことが便利です。350gのうち、緑黄色野菜を約120g以上摂りましょう。野菜は加熱すると「かさ」が減って食べやすくなります。

## ＼約120gのイメージ／



トマト(中)／1個  
100g～150g



小松菜／1束  
約200g



きゅうり／1本  
80g～100g



にんじん(中)／1本  
約200g



玉ねぎ(中)／1個  
約200g



ピーマン／1個  
30g～40g



# 野菜がもっと好きになる

## 野菜摂取量向上プロジェクト!

1日の  
野菜摂取目標  
**350g**  
以上



日本人の  
野菜摂取量  
**281g**  
※令和元年国民健康・  
栄養調査より

約**70g**  
不足!!

もっと野菜を  
食べたい!!

しかし実際は...

### 「ラブベジ®」とは?

「Love(愛)」<sup>プラス</sup>「Vegetable(野菜)」の造語です。

「野菜をもっととろうよ!」をスローガンに、国(厚生労働省健康日本21)が推奨する「野菜の摂取目標1日350g以上」

の実践を応援する味の素株式会社のプロジェクトです。

「ラブベジ®」サイトでは、野菜がおいしく食べられるメニューを紹介しています!

こちらを  
チェック



※野菜摂取量は、いも類、きのこ類、海藻類を除きます。 ※「ラブベジ®」は味の素株式会社の登録商標です。

# おいしく・かしく! 調理のメリット♪

1

## 野菜は加熱すると かさが減ってたくさん 食べやすい!

加熱しても、調理の工夫次第で栄養素はしっかり残せます。電子レンジを活用する、短時間で炒める、スープとしてとるなど様々な工夫ができます。

同じ量の野菜も  
加熱調理でかさが減り、  
やわらかくなり  
食べやすい!



before



after

レシピはこちら /



2

## 食材の組合せで 栄養素の吸収率、 機能がアップ!

野菜と他の食材を組み合わせで調理することで、栄養素の吸収率がアップ、栄養素の機能が効率よく発揮されます。

例

鉄はビタミンCと  
一緒に摂ることで  
吸収率アップ



ピーマン

牛肉



×



ビタミンC

鉄

レシピはこちら /



3

## 油と一緒にとることで、 吸収率がアップする 栄養素も!

β-カロテン、ビタミンE・Kなどは脂溶性なので油と一緒にとることで吸収率がアップします。  
※β-カロテンは体の中でビタミンAに変化します。

例

トマトに含まれる  
β-カロテン、リコピンは  
油で炒めることで  
吸収率アップ



トマト

食用油



×



β-カロテン

油分

リコピン

レシピはこちら /



# ＼あともう一品♪ 楽しく副菜レシピ！

## 小松菜と人参の丸鶏ナムル



調理時間 5分

野菜摂取量  
125g  
(一人あたり)

- 材料(2人分)
- 小松菜……………1/2束(100g)  
 にんじん……………1/3本(50g)  
 もやし……………100g  
 A「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」……………小さじ2  
 A「丸鶏がらスープ」……………小さじ2

作り方

- ①小松菜は5cm長さに切り、にんじんは細切りにする。
- ②耐熱ボウルに①の小松菜・にんじん、もやしを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、Aを加えてあえる。



ほうれん草や  
チンゲン菜でもgood♪



エネルギー71kcal / 食塩相当量1.2g

## やみつき! 無限湯通しキャベツ



調理時間 5分

野菜摂取量  
128g  
(一人あたり)

- 材料(2人分)
- キャベツ……………1/4個(300g)  
 A しらす干し……………30g  
 A にんにくのすりおろし……………小さじ1/4  
 「AJINOMOTO オリーブオイル」……………大さじ1  
 A うま味調味料「味の素®」70g瓶……………8ふり  
 A 「瀬戸のほんじお」……………少々

作り方

- ①キャベツは5mm幅のせん切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、①のキャベツを入れてゆでる。しんなりしたら、ザルに上げて水気をきる。
- ③ボウルにA、②のキャベツを入れて混ぜ合わせる。



キャベツのシャキシャキ食感◎  
しらす干しのうま味と塩味で  
やみつきになる副菜です♪



エネルギー109kcal / 食塩相当量1.0g

## トマトとたこの中華風サラダ



調理時間 10分

野菜摂取量  
76g  
(一人あたり)

- 材料(4人分)
- ゆでだこ……………200g  
 きゅうり……………1本  
 トマト……………1個  
 A「AJINOMOTOごま油好きの純正ごま油」……………大さじ1  
 A「丸鶏がらスープ」……………小さじ1  
 A「Cook Do®」熟成豆板醤……………小さじ1/2(2.5g)  
 白髪ねぎ……………10g

作り方

- ①たこはぶつ切りにする。きゅうり、トマトはたこの大きさに合わせて乱切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①のたこ・きゅうり・トマトを加えてあえる。
- ③器に盛り、白髪ねぎを飾る。



しゃきしゃききゅうりと  
うま味たっぷりトマト、  
たこの相性good♪



エネルギー92kcal / 食塩相当量0.7g