

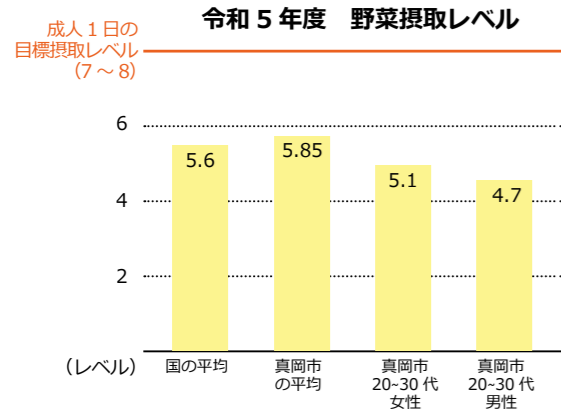


やさいのひ 8月31日は「野菜の日」

夏は野菜が不足しがちです。
野菜をしっかり食べて、夏を元気に乗り切ろう！

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、私たちにとって重要な食べ物です。しかし、全国平均野菜摂取レベルは5.6で、野菜摂取量の目標である7～8レベル（およそ350g相当）に達していません。特に真岡市では、20～30代の野菜不足が目立っています。野菜の取り方を工夫し、上手に栄養を取りましょう。（問・健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122）

忙しい時でも栄養バランスの取れた食事を心がけよう



真岡市の野菜摂取量は、全国の平均値を上回った数値になっていますが、20～30代の野菜摂取量は、女性5.1、男性4.7とかなり低くなっています。

野菜が不足するとどうなるの？

野菜は、体の調子を整えるために必要なビタミンや食物繊維の補給源になっています。野菜が不足すると、便秘・肌荒れ・免疫の低下・貧血・疲れやすさなどを引き起こす可能性があります。



いつもの食事に野菜をプラスして上手に摂取しよう

コンビニで購入した食事や外食では、野菜多めのメニューを選ぶなど、選び方が重要です。いつもの食事に野菜をプラスすることを目標に上手に野菜をなるべく多く取りましょう。



旬の美味しい野菜を食べよう

旬の野菜を食べるメリット

- ・栄養価が高い
- ・その時期に体が欲する効果を持つ
- ・味が濃くておいしい
- ・鮮度が良くて値段が手頃



真岡産の採れたて野菜をゲットしよう！

・あぐ里っ娘 (上大田和 3006)



阿久津店長

朝採れの新鮮なトウモロコシが店内にたくさん並びます。粒が白いトウモロコシが私のおすすめです！

・道の駅にのみや (久下田 2204-1)



佐々木シニアマネージャー

おすすめは、真岡産のジャンボピーマンです。味はもちろん、肉厚で歯応えたっぷりで大満足な商品です。

・その他の販売所

- ・JA はが野 真岡フレッシュ 直売所 (田町 1364-1)
- ・直売所 たじまや (田島 1743)
- ※上記以外にも販売所、多数あり

(店頭には並ぶ旬の野菜は、季節によって変動します)

・いがしらふぁーむ (上大田和 3006)

自分で収穫して、旬の新鮮野菜を楽しむことができます。



詳細は
いがしらふぁーむ
HP参照



旬の野菜をおいしく食べる！おすすめレシピ

夏野菜キーマカレー



夏バテ気味でもおいしく食べられるのでおすすめです！

【材量：1人分】

- ・鶏ひき肉 80g・トマト 1/2個 (50g)・玉ねぎ 50g・ナス 1/2本 (70g)
- ・エリンギ 25g・パプリカ 25g・水 100cc
- ・カレー粉 20g・コンソメ 1.3g・塩コショウ 少々・サラダ油 大さじ1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎ・エリンギ・ナス・パプリカ・トマトをみじん切りにする
- ② フライパンにサラダ油を半分ひき、玉ねぎを炒め、水分を飛ばす
- ③ 別のフライパンにサラダ油をひき、鶏ひき肉・エリンギ・パプリカを炒める
- ④ ナスを耐熱皿にのせ、ラップをかけたら500Wで1～2分温める
- ⑤ ②③④を1つの鍋にまとめ、水・トマトを入れ、コンソメ・塩・カレー粉を加え味を整え、水分が無くなったら完成

ベジチェックで食生活を見直そう

市では「毎月8日」と野菜の日にちなんで8月30日（金）に野菜の摂取量の測定「ベジチェックデー」を実施しています。自己測定して、ご自身の食生活を見直しましょう。市役所1階ロビーやまちなか保健室でお気軽にご利用ください。



センサーで、推定野菜摂取量を測定



ベジチェック
について詳細は
市HP参照

ID13438