

# え!?

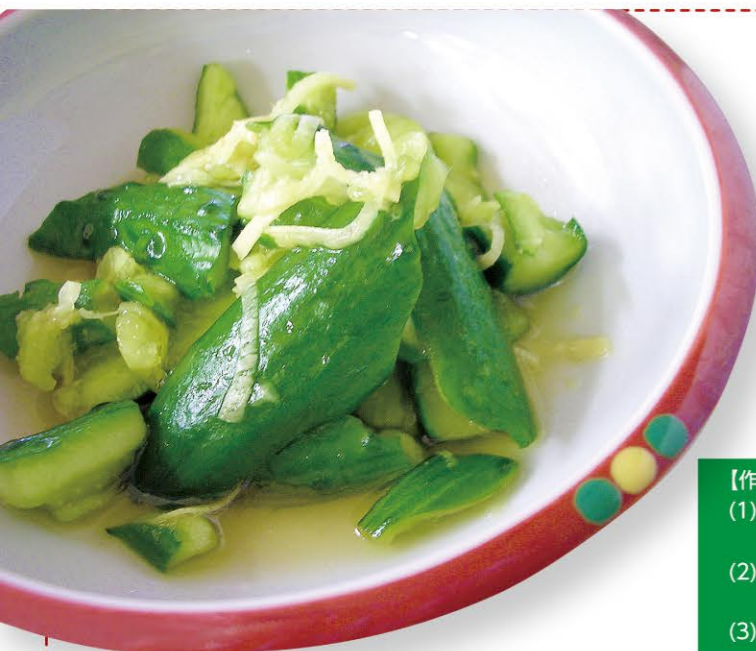


## おすすめ簡単野菜レシピ

イイんです!

# から食べるだけでいいの?

食事はまず「野菜から」。実はこれだけでメタボ・生活習慣病予防に大きな効果があるんです。簡単野菜レシピで『野菜から食べる生活』始めてみませんか?



### 夜のつまみに野菜はいかが?

エネルギー 41kcal  
塩分 1.6g  
野菜量 100g

#### ◆中華風たたききゅうり

【材料1人分】  
きゅうり：1本  
塩：小さじ1/5  
酒：小さじ1  
しょうゆ：小さじ1/2  
ごま油：小さじ1/2  
針生姜：少々

#### 【作り方】

- (1) きゅうりをすりこぎ等で軽くたたき、食べやすい大きさに切る。
- (2) ボールに(1)を入れ、塩を加え全体を混ぜる。
- (3) 酒としょうゆを入れて味をなじませ、最後にごま油を入れて混ぜる。
- (4) 器に盛り付け、針生姜を飾る。

### 野菜がとれるバランスおかず

エネルギー 121kcal  
塩分 0.4g  
野菜量 100g

#### ◆巣ごもり卵

【材料1人分】  
もやし：100g  
卵：1個  
ウインナー：1本  
塩・こしょう：少々

#### 【作り方】

- (1) もやしをお皿に盛り、真ん中を空ける。
- (2) 中心に卵を割り落とし、ウインナーをまわりに散らす。
- (3) レンジで約2分加熱する。
- (4) 仕上げに塩・こしょうする。



私、野菜嫌いな食育担当W  
おすすめのレシピです!



### スープにすると野菜も食べやすい!

エネルギー 96kcal  
塩分 1.2g  
野菜量 70g

#### ◆冷凍野菜のミルクスープ

【材料1人分】  
冷凍野菜ミックス：70g (ブロッコリー・にんじん・アスパラ・カリフラワー)  
牛乳：1/2 カップ  
湯：1/4 カップ  
顆粒コンソメ/塩：適宜

#### 【作り方】

耐熱の器に材料を全て入れ、レンジで約3分加熱する。  
※お好みでカレー粉などを加えても。



### 朝でも野菜を簡単にとれる!

エネルギー 102kcal  
塩分 0.4g  
野菜量 120g

#### ◆キャベツとベーコンの重ね蒸し

【材料1人分】  
キャベツ：2~3枚  
ベーコン：1枚

#### 【作り方】

- (1) キャベツは芯を取り除き、一口大にちぎる。
- (2) ベーコンは1cm幅に切る。
- (3) お皿にキャベツをのせ、その上にベーコンをのせる。
- (4) (3)を繰り返す。
- (5) ラップをし、レンジで約3分加熱する。



区公式facebook、Twitter、Aメールなどでもベジタベ情報を発信中!

### 野菜から食べると、健康になれる?

血糖値の急上昇を抑えて、しっかり糖尿病予防!

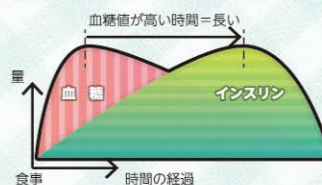
食事をすると血液中の血糖値が上昇し、それを下げるために、すい臓からインスリンが分泌されます。糖尿病は、その血糖値が高い状態が続き、体に様々な異常をもたらす病気です。

そこで、野菜“から”食べて糖尿病予防!

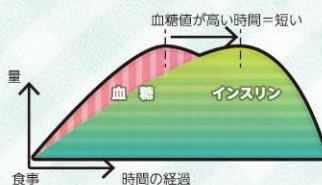
野菜は糖質の吸収スピードを遅らせるので、野菜から食べると食後の血糖値上昇を抑えることができます。そしてゆっくりと血糖値が上昇するので、インスリンの無駄遣いを抑えて、すい臓への負担も小さくなります。

ぜひ野菜から食べて、糖尿病を予防しましょう!

### 吸収の早いものを食べた時



### 野菜を先に食べた時



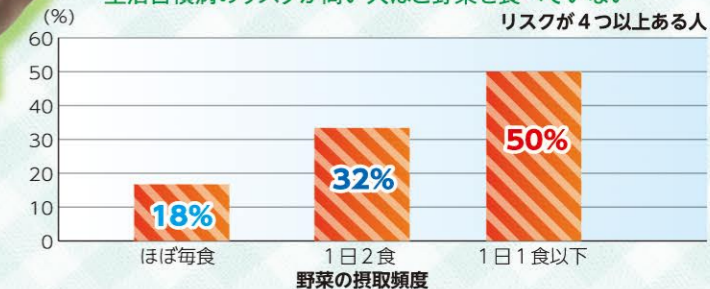
(資料 セミナー生活習慣病)

### キーワードは「毎食1皿以上」

35歳健診の結果によれば、異常数値が4項目以上(肥満、血圧、血糖値、コレステロール値など)あった人の50%は、「野菜を食べる回数が1日1食以下」でした。

野菜にはビタミンやミネラルが含まれているので生活習慣病を予防できます。また、野菜料理をゆっくりよく噛んで食べることで食べすぎ防止効果も。1日に必要な野菜量350g以上(料理数にすると5皿分)をクリアするために、食事は3食きちんと食べ、野菜料理を「毎食1皿以上」とるように心がけましょう。

生活習慣病のリスクが高い人ほど野菜を食べていない



### 夜につくって朝からベジタベ!

エネルギー 80kcal  
塩分 0.8g  
野菜量 70g

#### ◆簡単ピクルス

【材料1人分】  
野菜(パプリカ1/4個、セロリ5cm、にんじん1/10本、エリンギ小1本など)：70g程度  
酢：大さじ2  
オリーブオイル：大さじ1  
塩：小さじ1/4  
こしょう：少々

#### 【作り方】

- (1) 野菜は細切りにする。エリンギは短冊切りにし、電子レンジで約4分加熱する。
- (2) ポリ袋に野菜と調味料を入れて混ぜ合わせ、空気を抜いて口をしばり冷蔵庫で保存する。半日位から食べられる。



噛めば噛むほどヤせるかも!?

満腹感とは脳からの指令です。噛むことで発生する情報は神経を通して脳内の満腹中枢を刺激し、食欲が抑えられます。

### よく噛むことでつくられるヒスタミンの効果

- 満腹信号を発信し食べ過ぎを防ぐ
- 内臓脂肪の代謝促進
- 脂肪の合成を抑える

\*ヒスタミンとはタンパク質が分解されてできるヒスチジンという必須アミノ酸から合成される脳内物質です。

### さあ!今日から

- ひとくち 量を少なめに!
- ひとくち 30回を意識して噛む!
- ひとくち 口に入れたら箸を置く!

お試しあれ。



脳内ヒスタミンUP!

