



福井県民は野菜不足!?

福井県民の1日当たりの野菜摂取量は、248.9グラム(令和4年度県民健康・栄養調査結果)。目標量である350グラムに対し、約100グラム不足しています。人生100年時代を健康に過ごすためには、普段の食事から

野菜不足になると...



「ベジ活」を始めよう

毎日野菜プラス100グラム

十分な量の野菜を摂取することが大切です。

「越前市健康づくり」計画では、5つの基本方針の一つとして「毎日野菜プラス100グラム」を掲げています。生活習慣病を予防するため、令和6年度から「ベジ活」と称し、簡単に野菜摂取量を増やす取り組みを進めています。



やさいFuYaSo (フヤソ) + 100

その取り組みの一つが、「やさいFuYaSo(フヤソ)+100」フクイの「サイ」で身体を「ダテル」活動です。令和6年度に、仁愛大学健康栄養学科の学生と協力して、野菜を100グラム使用したレシピを作り出した。普段のメニューに1品追加すれば、野菜摂取目標量を達成することができます。

レシピは、市のホームページに掲載中です。今後は、レシピ集を作成し、健康づくりのイベント等で配布するほか、学校、保育園の給食や、市役所1階のカフェで提供していきます。

やさいFuYaSo+100 レシピはこちら



● レシピ例 ●



トマトタコマリネ



夏野菜とラッキョの南蛮漬

健康増進課 ☎ 24-2221

普段野菜を食べていない人、用意するのが大変だという人は必見!

「ベジ活」デビューのすすめ

ステップ1

まずは意識づけ

3食それぞれに、「野菜料理」を1、2品取り入れるよう意識しましょう。

野菜料理

1品当たり70グラム以上の野菜を使った料理。野菜サラダや和え物、具たくさんのみそ汁、野菜の煮物など、自身に合った料理を用意しましょう。きゅうりやなすの漬物は、野菜料理ではなく、添え野菜と考えましょう。



ステップ2

ライフスタイルに合わせた「ベジ活」を実践

時間がない人や、外食が多い人など、それぞれの事情に応じた「ベジ活」のコツを紹介します。取り入れやすいものから実践し、習慣づけましょう。



忙しい人へ

調理いらず野菜、下茹でストックで準備の時間を短縮

調理いらず野菜

ミニトマトやレタス、きゅうりなど、調理する必要のない生野菜を数日分冷蔵庫で保管しておけば、忙しくてもサッと用意できます。

下茹でストック

ブロッコリーやにんじん、小松菜などを下茹でし、水気を切って冷蔵庫や冷凍庫で保管します。必要ときに取り出せば、簡単にサラダやみそ汁の具として使うことができます。

※冷蔵保存した野菜は、数日で使い切りましょう。



価格高騰にお悩みの人へ

カット野菜や冷凍野菜を活用

カット野菜・冷凍野菜の特徴と魅力

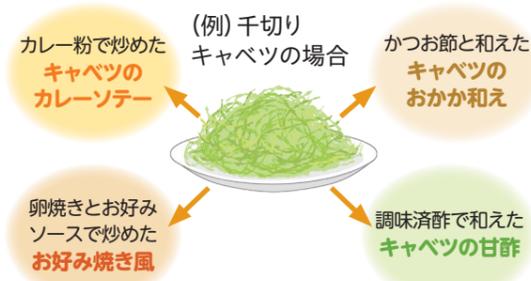
- ①比較的価格が安定しており、安く購入することができるものがあります。
②包丁で切る手間が要りません。
③下処理が済んでいるので、生ごみが出ません。
④炒め物(野菜炒め、チンジャオロースなど)や汁物(みそ汁、スープなど)、焼きそばやカレーの具材として簡単に活用できます。



料理のアレンジにお悩みの人へ

1種類の野菜を複数の料理に活用

アレンジ次第でバリエーション豊かな料理が出来ます。複数の野菜を組み合わせれば、栄養価もアップ!



外食が多い人へ

野菜メニューを注文する意識を

外食やテイクアウトをする際は、サイドメニューとして野菜料理を追加で注文することを習慣づけましょう。自宅に野菜料理を準備しておき、帰宅後に食べることも効果的です。



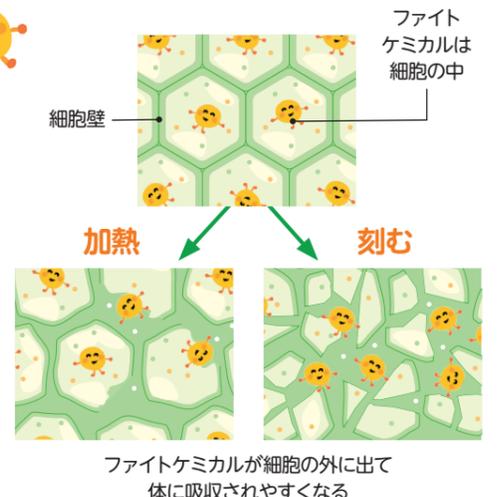
ハンバーガー フライドポテト + 野菜サラダ

健康の味方「ファイトケミカル」

野菜不足から現れる症状は、野菜に多く含まれる「ファイトケミカル」を摂取することにより、予防や改善を図ることができます。

ファイトケミカルに含まれる色素や辛味、ネバネバなどの成分(ポリフェノール、カロテノイドなど)には、抗酸化作用があるほか、血行促進、肝臓や消化管の解毒酵素の活性化などの効果が期待されています。

ファイトケミカルは、固い細胞壁で守られた細胞の中に含まれています。野菜を加熱したり、細かく切ることにより、細胞壁が柔らかくなったり、壊れたりして、ファイトケミカルを吸収しやすくなります。生野菜のまま食べるよりも、スープやみそ汁のように加熱調理をし、汁まで飲むことで、より多く摂取することができます。



ファイトケミカルが細胞の外に出て体に吸収されやすくなる