

ミナモの食育通信

発行：令和3年3月
岐阜県保健医療課・保健所

「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト



はじめよう!

ベジランチ

ポイントは…

主食・主菜・副菜をそろえること

栄養バランスが
良くなり、
野菜の量もUP!



体のエネルギー源
(炭水化物)



筋肉や血液の材料
(たんぱく質)



体の調子を整える
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

毎日の食事に
プラス
+1皿の野菜※
を食べよう

※1日の野菜摂取目標量(350g)に対する岐阜県民の平均不足量

岐阜県民の
現状は…? **1日平均267g**

目標まで

あと約70g!!
(=野菜料理1皿分)

出典：平成28年度県民栄養調査

外食で

ベジランチ

Point 1 **単品より定食**を選ぼう

野菜の小鉢や汁物を
プラスしても◎



Point 2 **野菜の多いメニュー**を選ぼう



Point 3 **付け合わせの野菜**も残さず食べよう



コンビニで

ベジランチ

Point 1 **主食・主菜・副菜**をそろえて選んでみよう



Point 2 **カット生野菜を活用**してみよう

カップ麺に乗せてから
お湯をかけると、
野菜がしんなりして
食べやすくなります



野菜入りラーメン

野菜たっぷりサラダチキン



野菜**350g**

||
小皿**5皿分**



具だくさんのみそ汁

75g



ほうれん草のおひたし

80g



レタスとキュウリのサラダ

85g



きゅうりとわかめの酢の物

60g



野菜の煮物

60g

※重量は
一例です。

お弁当で ベジランチ

お弁当は

主食：主菜：副菜 = 3：1：2

お弁当を作るときは主食3、主菜1、副菜2の割合にするとバランスが整います。

主食3

主菜1

副菜2

Point 1

冷凍野菜を活用しよう

下処理も切る手間もなし、加熱済みなので時短調理できる！



Point 2

作り置きおかずを作っておこう

時間がある時に調理しておき、冷蔵又は小分け冷凍保存！



調理時間

10分

簡単！お弁当でベジランチレシピ

お弁当にも使える！

作り置きベジおかず

A レンジで野菜オムレツ

- 卵 1個
- ウインナー 1本
- ミックスベジタブル(冷凍) .. 20g
- ブロッコリー(冷凍) 1房
- マヨネーズ 小さじ1
- ケチャップ 小さじ1



B ほうれん草とコーンのカレー炒め

➡冷凍食材を使って時短！

C 洋風切干大根

➡乾燥野菜とレンジで時短！
定番のメニューを洋風にアレンジ♪

D にんじんしりしり

➡スライサーとレンジで時短！

作り方 (※加熱はすべて電子レンジ500wで調理)

- 耐熱容器にラップを敷き、ミックスベジタブル、ブロッコリー、1cm幅に切ったウインナーを入れ、30秒加熱し、ブロッコリーを細かく切る。
- 卵を溶いて、マヨネーズと混ぜ、①に入れて50秒加熱する。
- 電子レンジから取り出し、軽く混ぜ、再度20秒加熱する。
- 熱いうちにラップで形を整え、20秒加熱する。
(卵が固まっていなければ、様子を見ながら20秒ずつ加熱時間を追加する)
- 粗熱が取れたら、ラップを外して、食べやすい大きさに切り、ケチャップをかける。

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 195kcal
たんぱく質 10.2g
脂質 14.1g
炭水化物 6.1g
食塩相当量 0.9g
野菜の量 35g



くわしい
作り方はこちら

岐阜県公式ホームページ

カップに小分けし、保存容器に入れて、冷凍保存しておけば、とっても便利♪



ミナモTV(YouTube)では、親子で一緒にごはんを作る動画を配信しています。ぜひご覧ください。

こちらに動画のリンクが掲載されています▶

岐阜県 おうちでごはんが楽しめる簡単レシピ



上記QRコードからもアクセスできます

たっぷり野菜 しっかり減塩！

野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。減塩も心がけましょう！

食塩の1日の目標量(20歳以上)

男性7.5g未満 女性6.5g未満

出典：「日本人の食事摂取基準2020年版」

Point 1

低塩の調味料を使う

酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



Point 2

麺の汁は残す

全部残せば
2〜3g減塩できる



Point 3

汁ものや
漬物は1日1回
を目安に



ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作ってInstagramに

「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね



お問い合わせ先

岐阜県健康福祉部保健医療課 TEL.058-272-1111(代)