

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

レタス

多く含まれる成分

ビタミンC、ビタミンE、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛など

期待できる効果

整腸作用、食欲増進、不眠予防、高血圧予防など

選ぶポイント

切り口が白く、その切り口が10円玉程度の大きさのものが新鮮。

保存方法

乾燥しないよう、外葉でレタスをくるみ、切り口に湿らせたペーパータオルを当て、ラップに包んで冷蔵庫で保管する。



トマトとレタスのヘルシー味噌汁

材料（4人分）

トマト	1個
レタス	4枚
だし汁	200ml
牛乳	400ml
味噌	大さじ1強

作り方

- ① トマトはくし型に切り、レタスは一口大にちぎる。
- ② 鍋にだし汁、牛乳を煮たて味噌を溶き入れ、①のトマト、レタスを加えてひと煮たちさせる。
- ③ 器に盛り付ける。

※夏場は冷蔵庫で冷やし、冬場はあっためて食べるなど、季節によって食べやすいように工夫するといいですね！

野菜は大きく「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられ、各々に含まれる栄養成分に違いがあります。“野菜は1日350g以上食べましょう”と言われていますが、理想的な摂り方は、緑黄色野菜120g、淡色野菜230g。ようは1：2の割合が良いそうです。

7月は、夏野菜が美味しく豊富に実る時期です。色々な野菜をたっぷり摂り、健康に心がけましょう！

※ちなみに、緑黄色野菜とは、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など、切った断面が濃い色をしている野菜のことです。

食生活改善推進員
高柳 豊子さん

