

## 野菜の摂取目標量350gはどうやって摂る?



最近、いろいろな場所で野菜を一日350g食べようということが言われているのをよく目にします。この350gは何なのかというと、厚生労働省が推進している健康づくりの運動『健康日本21』で、目標値として定めている野菜の摂取量の事です。でも350gの野菜を食べるのはなかなか難しそう・・・と思えてしまいますよね。そもそも「まず野菜350gってどれくらい?」「毎日気にしてご飯を作るのは大変!」などいろいろ気になることがあります。

### 生野菜350gはこれくらい!



	部位	重さ
玉ねぎ	1/4玉	60g
きゅうり	半分	35g
キャベツ	外葉1/2枚	35g
レタス	外葉1/2枚	15g
大根	半月切り2cm厚	30g
ナス	1/4本	35g
にんじん	2.5cm厚	40g
ピーマン	1個	20g
ミニトマト	3個	30g
ほうれん草	2本	50g
合計		350g

生野菜で見るとかなり多いですよ。これを全部生で食べるとなると大変です。実際には調理してボリュームを減らすことで多く食べることができます。一般的に日本人は1日に70gほど野菜が足りていないといわれているので、一日のどこかで野菜のおひたしや和え物、サラダ、マリネ、ぎんびらなど小皿に盛るような副菜を1品プラスしてみると理想的です。

### ●料理を何品も作るのはちょっと・・・という方には

いつもの料理に野菜を追加するという方法でも野菜の摂取量を増やすことができます。炒め物やスープ、お味噌汁などは野菜をまとめて入れられるので料理の品数が少なくても野菜を多く食べることができます。

### 毎日気にして料理を作るのは大変!

手軽な食べ方を準備しておく、忙しい時の野菜不足を補うことができます。

- 手軽に食べられるものを常備する(ミニトマトや漬物・ピクルスなど)。
  - サラダ1食分を小分けにして作っておく。
  - 冷凍野菜を活用する。
- 生協では冷凍野菜の品揃えが充実しています。冷凍庫で保存ができる上、ナス・ほうれん草・ブロッコリー・コーン・ミックスベジタブルなど料理に合わせて気軽に便利に使うことができます。

### ●野菜ジュースで栄養を補助する。

野菜ジュースに関しては各メーカーから一日に必要な野菜が摂れると謳われる商品が数多く出ています。これらはいくまでも野菜摂取の補助的な飲み物として考える必要があります。野菜ジュースを飲めば野菜を全く食べなくていい!というわけではないですが、忙しくて不足しがちな野菜の栄養素を補うには有効な手段です。

350gは摂らないと健康になれないという数字ではなく、摂れると理想的という数字です。まずは自分の食事を振り返り、野菜を今よりも少しでも多く食べられるようにできるといいですね。

# あなたの「オススメの一品」をおしえてください! わが家流 アイデアレシピ Let's arrange!!

コープ商品をつかった「わが家のアイデアレシピ」を組合員さんにお聞きしました!



ナムルセット  
(コチジャン付)  
蔵 140g  
本体価格 298円  
税込価格 321円  
次回予定 9月1週



ビビン麺

素麺や冷麦の食べ方に飽きたら、キムチやナムル、甘辛くしたひき肉、茹で卵をのせ、胡麻油をたらしていただきます。パンチのある味で栄養価もあり、夏パテにもオススメ!  
(可見市 さゆなおまさん)



有明海産  
焼のり  
(おにぎり・おもち用)  
3切24枚(板のり8枚分)  
本体価格 298円  
税込価格 321円  
次回予定 8月2週



目玉焼き丼

炊きたてご飯にマヨネーズを格子状にかけ、ちぎった焼きのりをたっぷりのせます。最後にお好みの固さに焼いた目玉焼きをオン! 醤油をかけて完成。我が家の朝ごはんのヘビロテです。  
(郡上市 楽ママさん)



肩ロース煮込み焼豚  
蔵 205g  
本体価格 458円  
税込価格 494円  
次回予定 9月1週



ざるラーメン

焼き豚と細く切ったきゅうりをコチジャンとごま油と醤油で味をつけて、ラーメンにのせます。子どもにはツナマヨなどをのせても好評です。  
(高山市 アキおさん)



食塩不使用  
ミックスナッツ  
6袋(108g)  
本体価格 348円  
税込価格 375円  
次回予定 8月3週



ナッツ入りサラダ

ナッツを入れたサラダは、香ばしくておいしさ倍増です。  
(下呂市 ひとみさん)

## 開発改善

コープぎふ組合員の声に応え商品を改善しました。

### ちりめん山椒

2021年6月4週から、  
チャックシール付き包材に改善しました。



ちりめん山椒  
60g  
本体価格 428円  
税込価格 462円  
次回予定 8月2週

### 商品の特徵

国産イワシの稚魚・山椒の実を使用。しょうゆをベースに、みりん、酒、砂糖等で風味豊かに炊きあげました。おつまみ、お茶漬け、温かいごはんのにせてどうぞ。

### 商品の改善について

岐阜西支所商品モニターアンケートから、「一度で食べきれないので、袋の口にチャックシールがついていれば出し入れが簡単で、いつまでも風味が変わらないのではと思います」といった声が寄せられました。組合員の声に応え、チャックシールを付ける商品改善をおこないました。

## コープとわが家

### ～焼きなす編～

羽島市 ちーまさんの投稿より

1 夏になると思い出すのは  
祖母がコンロで焼いてくれた  
「焼きなす」です。

2 新居を建ててからは…  
IHにしてから  
焼きなす  
作ってない  
なあ…

3 コープの焼きなすを  
試してみたところ…  
もぐもぐ  
解凍しただけなのに  
香ばしくておいしい!

4 懐かしい食卓の思い出が  
よみがえりました。  
おばあちゃん…  
しょうが醤油に  
つけると  
おいしい  
ですよ!

おすすめ!

焼きなす

凍 280g(6本)  
本体価格 358円  
税込価格 386円



冷凍枝豆と塩昆布を入れてにぎったおにぎりは、いつもよりご飯を沢山食べてしまうくらい大好きです。  
(瑞浪市 めぐるママさん)

5cmに細長く切ったナスとクリームチーズを春巻きの皮で包み、水溶き小麦粉で止め180度の油で揚げます。  
味付けは何も無しでも美味しい、簡単に出来ますよ。  
(安八町 まんめんさん)

