



知って得する

## 上手に野菜を食べるポイント

①野菜の1日の目安は両手3杯(1日350g)



生の状態で山盛り

× 3食 = 1人分

②みそ汁や汁物に野菜をたくさん入れて



加熱をすると

カサが1/3~1/5に減ります



③緑黄色野菜と淡色野菜の比率は1:2



1

:

2



④旬の野菜は栄養価が高い



⑤食事を食べる順番はまず野菜から

食物繊維が血糖値の急激な上昇を防ぎ、満足感から食べ過ぎを防げます



地場産物

## こめこの豆知識



御殿場特産

水かけ菜(別名:とう菜)



《栽培方法》

収穫の終わった田んぼや休耕田などを利用し、温度の変わらない富士山の湧水を利用して栽培される伝統野菜

《旬》

冬~初春

《多く含まれる栄養素》

- ・カルシウム (100g中110mg...約牛乳100ml分)
- ・ビタミンC (100g中88mg...約レモン1個分)
- ・食物繊維 (100g中2.8g...約ごぼう1/4本分)
- ・葉酸 (100g中240mg...約ブロッコリー1/3株分)

《お料理ワンポイント》

水かけ菜の漬物は生と比べておよそ2.5倍の塩分含まれています。料理に使う時には生を使うようにして減塩を心がけましょう。

作ってみよう!  
簡単レシピ

~水かけ菜のごま酢合え~

材 料 : 水かけ菜80g・もやし80g・人参20g・醤油大さじ1・(4人分) 砂糖大さじ1.5・酢大さじ1・すりごま小さじ1g・塩少々

- 作り方 :
- ① 野菜はすべて茹でて冷ましておく
  - ② 調味料を合わせよくかき混ぜる
  - ③ ①を②であえる

