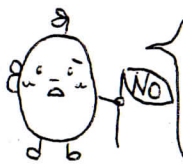
健康おかざき21計画
野菜普及キャンペーン

カリウムが多く含まれ利尿効果があり、むくみの解消にも

野菜を350g以上食べよう！

食物繊維やビタミンなど、私たちの体を元気にする栄養をとるためには、毎日350g以上の野菜を食べることが必要です。

同じ野菜に偏らず、彩りよく、いろいろな野菜のおいしさを楽しみましょう♪



岡崎市民は **174g**
しか野菜をとっていないんだよ。
心配だなぁ。

Q. 100gってどのくらい？

きゅうり Mサイズ 1本
ピーマン Mサイズ 3~4個
トマト Mサイズ 2/3個

イボイボがとがっているものの方が新鮮です

～1人でも1週間できゅうり3本のスケジュール～

	月	火	水	木	金	土	日
メニュー	やみつききゅうり		きゅうりのナムル		きゅうりと豚肉の炒めもの	中華風春雨サラダ	
使用量							

作り方

2人分 やみつききゅうり

① きゅうり1本に塩ひとつまみをふって板ずりする。

② 体重をかけて割れ目を入れ、食べやすい大きさに手でちぎる。

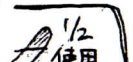
③ しょうゆ、ごま油 各小さじ1 すりごま少々をからませてできあがり

2人分 きゅうりのナムル

① きゅうり1本を千切りにする。
※にんじん、大根等を入れてもOK

② 100gにつきしょうゆ、ぽん酢、ごま油を各小さじ1加える

2人分 中華風春雨サラダ



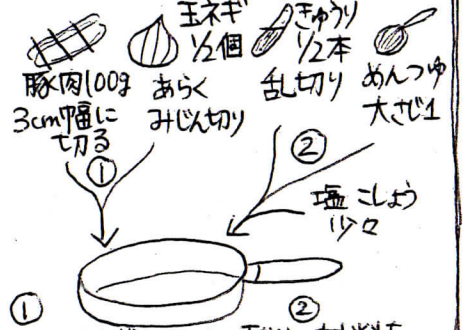
① ベーコン2枚、人参3cm きゅうり1/2本は千切りにする。

② 鍋に春雨30g(もどさない)、人参、ベーコン、水100cc、さとう、しょうゆ酢、ごま油 各大さじ1を入れて、フタを少しずらして中火で煮る

③ 煮立ったら火をとめ、フタをして冷ます。

④ きゅうり、すりごまを加えて冷蔵庫で冷やしてできあがり

1人分 きゅうりと豚肉の炒めもの



「きゅうり」成分の95%は水分！
時間がたつと水分が蒸発してしまうので、新鮮なうちに食べるのがベスト！
乾燥と低温が苦手なので、冷やしすぎると変色したり、栄養価も落ちます。ビニール袋に入れて保存がオススメです！

岡崎市保健所健康増進課 TEL 23-6639