

1日の目標量350g

もっと野菜を食べよう!

～食から徳島を元気に～

ご存知ですか?
野菜の目標量

野菜の目標量 **1日 350g以上**
(70g×5皿分)

CHECK POINT 1

緑黄色野菜が120g以上、
その他の野菜と合わせて
350g以上! 例えば……

CHECK POINT 2

注意!
いも類、海藻類、きのこ類は
350gの中には含まれない。



主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く栄養を摂ろう!

野菜量を意識してめざせ!

1日 350g!

生涯野菜習慣!



pick up

徳島県の現状は?

県民健康栄養調査結果



ご存知ですか?
とくしまエシカル農産物

- 徳島県の農家の人たちが環境保全や適正な生産工程に配慮し、生産された作物の総称。
- それぞれの認証制度の審査をクリアし、パッケージなどに目印のマークがついているよ!



阿波ふうど
AWA FOOD

徳島県では、本県の豊かな「食」の魅力・価値を「阿波ふうど」のブランドネームにより全国に発信しています。

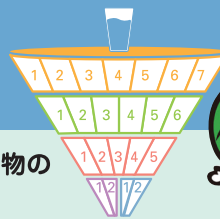




とくしま食事バランスガイド

ふるさとの恵みを一品そえて、心と体にいい食事

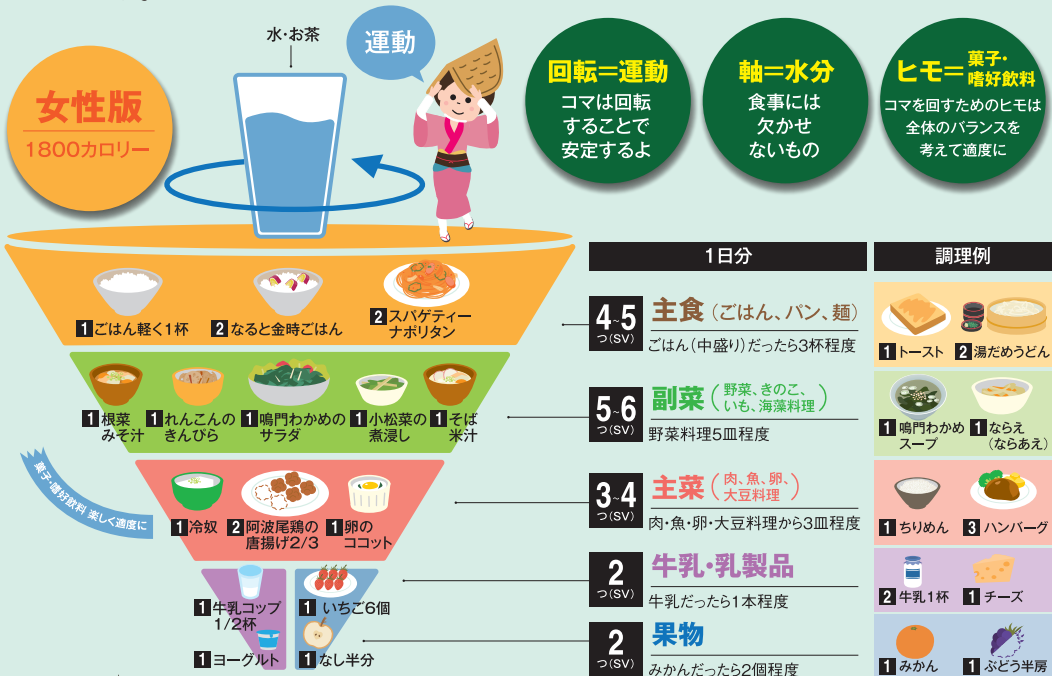
食事バランスガイド5つのグループって？



自分が1日に食べたものを、主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物の5つのグループに分けたものです。

女性版

1800カロリー



回転=運動
コマは回転することで安定するよ

軸=水分
食事には欠かせないもの

ヒモ=葉子・嗜好飲料
コマを回すためのヒモは全体のバランスを考えて適度に

主食 (ごはん、パン、麺)

体を動かすエネルギー源となる炭水化物などの供給源。ごはん、パン、麺・パスタなどを主材料とする料理です。



- 例
- 1つ=市販のおにぎり1個、食パン1枚
 - 1.5つ=ご飯中盛り1杯
 - 2つ=うどん、ラーメン、日本のそばの普通盛り
- ※もち、ビーフン、お好み焼き、焼きそば、即席麺、マカロニ、シリアルなども
- *1つ(SV)は、主材料に含まれる炭水化物として、おおよそ40g。

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源。野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主な材料にする料理です。



- 例
- 1つ=生野菜のサラダ1皿、野菜のお浸し小鉢
 - 2つ=野菜の煮物、野菜炒め
- ※しいたけ、わかめ、さつまいも、こんにゃくなども
- *1つ(SV)は、主材料の重量が、おおよそ70g

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)

体を作るタンパク質などの供給源。肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを主な材料にする料理です。



- 例
- 1つ=卵1個、豆腐1/4丁、納豆1パック
- 魚料理は1人前は2つ、肉料理は1人前は3つと数える。
- ※ちくわ、かまぼこなどの魚介加工品、ハムなどの肉加工品、貝、エビなども
- *1つ(SV)は、主材料に含まれるタンパク質として、おおよそ6g。

牛乳・乳製品

骨を丈夫にするカルシウムなどの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズ、粉乳など。



果物

細胞を元気にするビタミンC、カリウムなどの供給源である柿、りんご、みかん、なし、ぶどう、すいか、いちごなど。



- 例
- 1つ=ヨーグルト1個
 - 2つ=牛乳200mlパック1本
- *1つ(SV)は、主材料に含まれるカルシウムとして、おおよそ100mg。

- 例
- 1つ=みかん1個、りんご半分、いちご6個
- *1つ(SV)は、主材料の重さがおおよそ100g

食事バランスガイドと併せて 栄養成分表示も活用しよう!

栄養成分表示は、自分の健康状態や食事内容を考えながら食品を選ぶときの目安となります。

栄養成分表示100g当たり	
エネルギー	245kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	3.5g
炭水化物	44.7g
食塩相当量	1.0g

チェックしてみよう!

体重が気になる方は「エネルギー」を

「食塩相当量」で塩分量を確認!

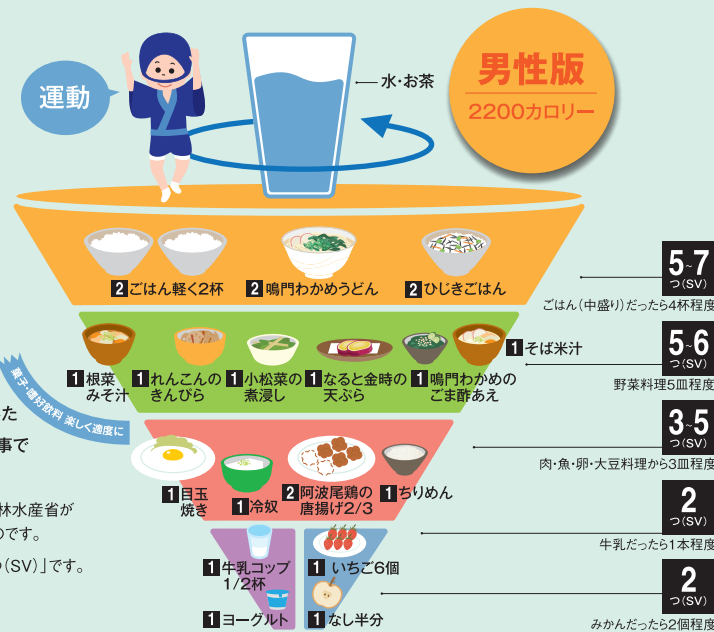
とくしま食事バランスガイドとは?

「とくしま食事バランスガイド」とは、県産食材を使った料理や、古くから伝わる郷土料理などをたくさん使って、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマの形で表したものです。適度な運動と、バランスのとれた食事での生活習慣病を予防しましょう。

※「とくしま食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

※コマの中の数字は、「食事の提供量」の単位「1つ(SV)」です。

徳島県版食事バランスガイド策定検討会



運動

男性版

2200カロリー



最優秀賞
城ノ内中学校(2年)
松下 心
さん

野菜たっぷり さわやかゼリー

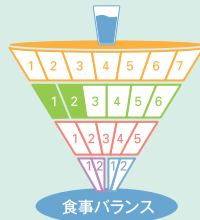
材料(1人前)

にんじん……30g ぶどう(小粒)……40g 水……250cc
なす……94g 砂糖……50g
すだち……3個 ゼラチン……5g

野菜の総重量
124g

一人分の栄養価

エネルギー:273kcal タンパク質:6.0g 脂質:0.2g
炭水化物:66.3g ナトリウム:25mg 食塩相当量:0.1g



作り方

- 1 にんじんとなすをさいの目切りにする。小粒のぶどうの皮をむく。すだちを半分に切る。
- 2 砂糖とすだちの果汁を水と混ぜ合わせる。
- 3 ②になすとにんじんを入れて味が染みるまで煮る。
- 4 ③にゼラチンを入れる。
- 5 ④の粗熱をとり、ぶどうを入れる。
- 6 ⑤をカップに入れて、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

大人も子供も楽しく作れる料理です。



徳島県教育委員会
教育長賞
南部中学校(1年)
貝島 光美
さん

UMEgelée ウメジュレソーメン

材料(1人前)

にんじん……40g トマト……30g めんつゆ……40cc
かぼちゃ……40g カリカリ梅……1個 ゼラチン……5g
きゅうり……20g 梅シロップ……40cc 水……40cc
オクラ……20g そうめん……1束 塩……少々

野菜の総重量
150g

一人分の栄養価

エネルギー:357kcal タンパク質:11.1g 脂質:0.9g
炭水化物:74.6g ナトリウム:1441mg 食塩相当量:3.7g



作り方

- 1 梅シロップ・ゼラチン・水を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら型抜きしておく。
- 2 そうめんとおくら・かぼちゃ・にんじんを塩少々でゆでる。
- 3 そうめんを水洗いし、しめる。
- 4 ②の野菜ときゅうり・トマトを切り、型抜きする。
- 5 そうめんの上に①と④を盛り付ける。
- 6 めんつゆを添える。

徳島県の特産物を生かし、年齢層関係なく、卵アレルギーの人でもハンバーグをおいしくいただけます。



JA全農とくしま
県本部長賞
南部中学校(1年)
野口 凌
さん

ヘルシーレンコン バーグもどき

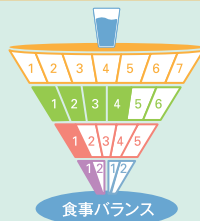
材料(1人前)

れんこん……130g スライスチーズ……1枚 塩……少々
オクラ……100g とりひき肉……50g こしょう……少々
ミニトマト……50g マヨネーズ……10g
レタス……18g 片栗粉……12g

野菜の総重量
298g

一人分の栄養価

エネルギー:393kcal タンパク質:18.0g 脂質:18.4g
炭水化物:41.3g ナトリウム:711mg 食塩相当量:1.8g



作り方

- 1 れんこんをみじん切りとすりおろしにする。
- 2 オクラを1cmの厚さに切る。
- 3 れんこんと調味料を袋に入れて、ねばりがでるまでもみ込む。
- 4 袋の端を切り、一口サイズの量を出し、②のをせて焼く。
- 5 焼いたものを冷まして横半分に切り、レタス・チーズ・トマトを挟む。



優秀賞
南部中学校(3年)
天岡 凜
さん

はも 鱧とレンコンの ハンバーグ

材料(1人前)

にんじん……30g ブロccoli……30g 砂糖……大さじ1
玉ねぎ……30g 鱧のすり身……200g みりん……大さじ1
ほうれんそう……30g 塩こしょう……少々 酢……大さじ1
れんこん……30g しょうゆ……大さじ1
えだまめ……36g 酒……大さじ1

野菜の総重量
186g

一人分の栄養価

エネルギー:505kcal タンパク質:53.3g 脂質:13.2g
炭水化物:35.2g ナトリウム:1463mg 食塩相当量:3.8g



作り方

- 1 にんじん・玉ねぎ・ほうれんそうをみじん切りにする。
- 2 れんこんを角切りと輪切りにする。
- 3 ①と②、えだまめを鱧のすり身と混ぜ合わせる。
- 4 ③をフライパンで焼く。
- 5 調味料を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- 6 ブロccoliを添え、お皿に盛り付けて完成!!



なつかしいおやつに野菜をたっぷり加えて朝食にもピッタリの簡単レシピに仕上げました。

作り方

- キャベツ・ニラ・オクラは小さく切る。
- 小麦粉・塩・卵・水を混ぜ合わせる。
- ①と②を混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、③を中火で両面焼く。
- アボカドをみじん切りにして、すだちとしょうゆを加えてあえる。
- ④をお皿に盛り付け⑤と生ハムをのせて完成。



もちもち緑のいりもち

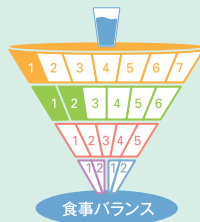
材料(1人前)

キャベツ.....100g	すだち.....輪切り1枚	水または牛乳.....60cc
ニラ.....50g	生ハム.....1枚	しょうゆ.....小さじ1/2
オクラ.....20g	卵.....1/2個	オリーブオイル.....小さじ1
アボカド.....30g	小麦粉.....50g	塩.....少々

野菜の総重量
200g



エネルギー: 374kcal タンパク質: 12.4g 脂質: 14.5g
炭水化物: 49.0g ナトリウム: 664mg 食塩相当量: 1.7g



ゴロゴロ野菜がたっぷりのシャキシャキ食感とみまからのピリ辛が効く、ごはんがすすむマーボーです。

作り方

- <下ごしらえ> れんこん・にんじん・ズッキーニを1cm角に切る。れんこんは酢を入れたお湯で3分間下ゆです。にんじんもお湯で2分間下ゆです。しょうがと太ねぎはみじん切りにする。
- あたためたフライパンにごま油を入れ、しょうがとねぎを炒める。ひき肉も加えて炒め、肉の色が変わってきたら、下ごしらえした野菜を入れて炒める。
 - フライパンに①を入れて、火がとおるまで煮こむ。
 - ②にみまからを入れて味をみてから、水とき片栗粉でとろみをつける。
 - 仕上げに山椒粉をふり、細ねぎをちらせば出来上がり。



むげんレンコン

材料(1人前)

れんこん.....110g	しょうが.....1片	みまから.....小さじ1/2
にんじん.....50g	ぶたひき肉.....100g	~お好みで
ズッキーニ.....60g		ごま油.....大さじ1
パプリカ.....30g	水.....200ml	山椒粉.....少々
太ねぎ.....40g	鶏ガラスープの素.....小さじ1/2	水とき片栗粉.....少々
細ねぎ.....少々	テンメンジャン.....大さじ1	
	オイスターソース.....大さじ1	
	みそ.....小さじ1	

野菜の総重量
290g



エネルギー: 561kcal タンパク質: 25.8g 脂質: 31.4g
炭水化物: 43.9g ナトリウム: 1968mg 食塩相当量: 4.8g



野菜をたっぷり使ったボリューム満点の1皿です。

作り方

- れんこんを6等分に切り、5分水にさらし水きりする。
- にんじん・玉ねぎ・小松菜はみじん切りにする。
- ボールにとりひき肉と②を入れ、混ぜ合わせて3等分に分ける。
- れんこんの片面に片栗粉をまぶす。まぶした面を内側にして3等分に分けたタネをのせ、もう1枚のれんこんで挟む。
- サラダ油を入れフライパンを熱し、焼き色がつくまで弱めの中火で焼き、ひっくり返して酒を入れ蓋をする。弱火で4分焼く。
- 器に盛り、みぞれあんをかけてねぎをちらして出来上がり。

【つけあわせ】①なすを食べやすい大きさに切る。②170℃の油でさっと揚げる。

【みぞれあん】①めんつゆ・水・砂糖・大根おろしをまぜたものをフライパンに入れて煮たさせる。



なすの素揚げみぞれあんかけれんこんのとりひき肉はさみ焼き

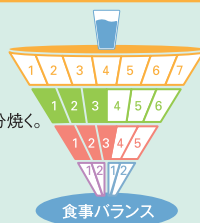
材料(1人前)

れんこん.....60g	ねぎ.....適量	酒.....大さじ1
小松菜.....20g	とりひき肉.....100g	片栗粉.....適量
にんじん.....20g	水.....150cc	
玉ねぎ.....20g	めんつゆ.....50cc	
なす.....50g	サラダ油.....小さじ1	
大根.....60g	砂糖.....小さじ1/2	

野菜の総重量
230g



エネルギー: 384kcal タンパク質: 22.3g 脂質: 16.3g
炭水化物: 33.4g ナトリウム: 1392mg 食塩相当量: 3.5g



いろいろな野菜と食感が楽しめる1品です。

作り方

- ごはんをケチャップを混ぜる。
- しいたけ・れんこん・にんじん・ピーマンをみじん切りにして、塩・こしょうをして炒める。カレー粉・ソースで味付けする。
- ①のご飯を平らに広げて、②を入れて丸める。
- 小麦粉→とき卵→パン粉をつけて200℃の油であげる。
- お皿に④のライスボールを入れ、その周りにグリーンリーフ・えだまめ・トマト・くるみ・きゅうりを盛り付けてオリーブオイルをかける。(トマトときゅうりはみじん切りにしておく。)



やさいと一緒に! ライスボール

材料(1人前)

れんこん.....40g	しいたけ.....20g	塩.....少々
にんじん.....15g	お米.....1合	こしょう.....少々
ピーマン.....10g	くるみ.....20g	卵.....適量
えだまめ.....25g	カレー粉.....1/2カケ	小麦粉.....適量
グリーンリーフ.....15g	ケチャップ.....大さじ3	サラダ油.....適量
トマト.....10g	ソース.....大さじ1	
きゅうり.....15g	オリーブオイル.....大さじ3	

野菜の総重量
130g



エネルギー: 1269kcal タンパク質: 21.7g 脂質: 56.5g
炭水化物: 164.5g ナトリウム: 1629mg 食塩相当量: 4.2g





おからを入れることで、栄養&しっとり感がアップ。



おからde 徳島たっぷり ケーキサレ

材料(1人前)

ミニトマト.....30g	おから.....14g	ベーキングパウダー...1.3g
にんじん.....23g	卵.....2/3個	薄力粉.....27g
玉ねぎ.....20g	ハーフベーコン...2枚	塩.....少々
れんこん.....33g	牛乳.....17g	ブラックペッパー...適量
ほうれんそう...14g	粉チーズ.....14g	

野菜の総重量
120g



一人分の栄養価
エネルギー: 314kcal タンパク質: 15.8g 脂質: 11.6g
炭水化物: 35.9g ナトリウム: 546mg 食塩相当量: 1.4g



作り方

- ミニトマトは半分に、玉ねぎは粗みじん切りに、ほうれんそうとハーフベーコンは約7mm幅に切り、れんこんは飾り用に5枚に薄く切って、残りはにんじんと共にすりおろす。
- ボウルに卵・粉チーズ・牛乳・ベーキングパウダー・おから・薄力粉・塩・ブラックペッパーを入れ混ぜる。
- ②に、①のミニトマトと飾り用のほうれんそうとれんこん以外を入れ、混ぜる。
- クッキングシートをひいたパウンド型に生地を入れ、ミニトマト・ほうれんそう・れんこんを並べる。
- 200℃で温めたオーブンで35分焼く。



夏野菜をたっぷりとることができ、あっさりした味付けなので朝ごはんにもぴったりです。



カリフラワー ライスサラダ

材料(1人前)

カリフラワー...120g	オクラ.....50g	すし酢.....大さじ2
ミニトマト.....45g	サラダ菜...2~3枚	オリーブオイル...小さじ2
きゅうり.....40g	すだち.....お好み	すだち果汁.....1/2個
パプリカ(赤)...10g	卵.....1個	ブラックペッパー...お好み
パプリカ(黄)...10g		粒マスタード.....少々

野菜の総重量
275g

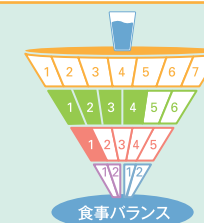


一人分の栄養価
エネルギー: 278kcal タンパク質: 12.5g 脂質: 14.3g
炭水化物: 26.5g ナトリウム: 873mg 食塩相当量: 2.3g



作り方

- カリフラワー・オクラをゆでる。
- ゆでたカリフラワーを刻む。
- オクラを一口大に切る。
- きゅうり・パプリカは5mmくらいの細切りにする。ミニトマトは1/4に切る。
- 卵をスクランブルエッグにする。
- ④を混ぜ合わせドレッシングを作り、切った野菜とあえる。
- サラダ菜をひいたお皿に⑤⑥を盛り付ける。
- すだちを輪切りにして、盛り付ける。



夏野菜を一度にたくさんおいしく食べられる1品です。



なすときゅうりの さわやか夏餃子

材料(1人前)

きゅうり.....50g	ぶたひき肉...50g	サラダ油...大さじ1
なす.....50g	餃子の皮...7枚	ポン酢...大さじ2
新しょうが...15g	塩...小さじ1/2	みそ...大さじ1/2
長ねぎ.....20g	こしょう...少々	

野菜の総重量
135g

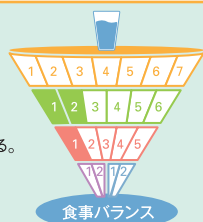


一人分の栄養価
エネルギー: 411kcal タンパク質: 16.4g 脂質: 21.9g
炭水化物: 35.1g ナトリウム: 1279mg 食塩相当量: 3.2g



作り方

- きゅうり・なすをみじん切りにする。塩小さじ1/2で軽く塩もみし、5分置く。キッチンペーパーで水気をしぼる。
- 長ねぎ・新しょうがをみじん切りにする。
- ぶたひき肉と塩・こしょうと①②を混ぜ合わせる。
- 餃子の皮でタネを包む(皮の真ん中にタネを置き、丸く包む)。
- フライパンを熱して、油をひき、包み口を下にして餃子を並べる。コップ1杯の水を加え蓋をし、7~8分蒸し焼きにする。
- ポン酢とみそを合わせてつけだれを作る。



徳島県産の根菜をたっぷり使った和風のピザです。



徳島たっぷり 油揚げピザ

材料(1人前)

れんこん.....50g	油揚げ.....1枚	マヨネーズ...小さじ1/2
ごぼう.....50g	ベーコン.....15g	七味.....適量
ブロッコリースプラウト...20g	ピザ用チーズ...適量	
豆苗.....20g	しょうゆ.....小さじ1	

野菜の総重量
140g

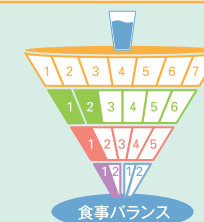


一人分の栄養価
エネルギー: 308kcal タンパク質: 17.1g 脂質: 19.0g
炭水化物: 18.1g ナトリウム: 708mg 食塩相当量: 1.8g



作り方

- 油揚げを3辺切り1枚にする。
- れんこんとごぼうは、薄切りにして、ベーコンと一緒に炒める。
- 油揚げにしょうゆとマヨネーズを合わせたものを塗り、その上にれんこんとごぼう、炒めたベーコンを平らになるようにのせる。
- 残ったしょうゆとマヨネーズを合わせたものをかける。
- ブロッコリースプラウト・チーズをのせて、七味をふりかける。
- オーブントースターで5分程度焼く。
- 最後に豆苗をピザの上に盛り付ける。





ごはんといんじんを一緒に炊くことで、
にんじんの甘みがしっかりと感じられます。

作り方

- 1 にんじんをすりおろす。
- 2 白米と一緒に炊く。
- 3 とり肉と玉ねぎを炒めたところににんじんライスを入れて、味付けし炒める。
- 4 卵とほうれんそうを混ぜて、薄焼きたまごを焼く。
- 5 野菜を盛り付け、にんじんライス、うす焼き卵をのせる。
- 6 お好みでケチャップやソースをかけてもよい。



にんじんたっぷり オムライス

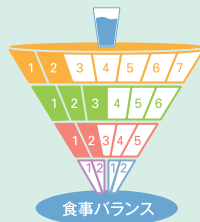
材料(1人前)

米……………100g	ミニトマト…36g	みりん……………少々
阿波尾鶏…50g	卵……………1個	しょうゆ…お好みで
にんじん…100g	砂糖…小さじ1	ケチャップ…お好みで
玉ねぎ…40g	油……………小さじ1	
ほうれんそう…15g	塩こしょう…少々	
レタス…7g	酒……………少々	

野菜の総重量
198g

一人分の栄養価

エネルギー：703kcal タンパク質：23.7g 脂質：17.9g
炭水化物：105.9g ナトリウム：1513mg 食塩相当量：3.9g



徳島名産のなすとみそを組み合わせた
和風のお手軽料理です！

作り方

- 1 なすはガクをとり、大葉は軸をとる。
- 2 なすが転がらないように両端にはしを置いて固定し、5mm幅に切り込みを入れる。
- 3 スライスチーズを6等分、大葉を4等分に切る。
- 4 ひき肉としょうがを炒める。
- 5 ④に③をまぜる。
- 6 なすの切り込み部分に⑤とスライスチーズ・大葉を挟み、オリーブオイルを全体にかける。
- 7 全体に焼き色がつくまで、オーブントースターで8分焼く。
- 8 お好みで仕上げにチーズをかけても◎。



ハッセルバックナス

材料(1人前)

なす…160g	ひき肉…10g	白みそ…18g
大葉…3g	スライスチーズ…36g	はちみつ…18g
しょうが…少々	オリーブオイル…18g	

野菜の総重量
163g

一人分の栄養価

エネルギー：442kcal タンパク質：13.6g 脂質：30.0g
炭水化物：30.2g ナトリウム：835mg 食塩相当量：2.1g



クレープの生地に野菜を練り込むことで野菜を
たくさん食べることができます！カボチャが甘いので
砂糖をあまり使っていないところもポイントです！

作り方

- 1 ミニトマト・赤パプリカ・黄パプリカを一口サイズに切る。
- 2 小松菜といんじんで2種類のクレープの生地をつくる。
小松菜は細かく刻み、ミキサーで牛乳50mlと一緒に混ぜる。にんじんはすりおろして、牛乳50mlと混ぜる。
それぞれ半量ずつの卵、砂糖、ホットケーキミックス、サラダ油と混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、鉄板を温めておく。
- 4 ②を玉じゃくしに1杯ずつ弱火で焼く。
- 5 かぼちゃを電子レンジで温めてつぶし、生クリームと一緒に冷水で冷やしながら泡立てる。
- 6 ④と①⑤を交互にのせて完成。



カラフル・フルーティーな ミルクレープ

材料(1人前)

小松菜…20g	赤パプリカ…25g	牛乳…100ml
にんじん…15g	黄パプリカ…25g	グラニュー糖…15g
ミニトマト…20g	ホットケーキミックス…40g	生クリーム…100ml
かぼちゃ…40g	卵…1個	サラダ油…15g

野菜の総重量
145g

一人分の栄養価

エネルギー：951kcal タンパク質：19.4g 脂質：68.5g
炭水化物：63.9g ナトリウム：425mg 食塩相当量：1.1g



小学生でも簡単においしく作れる1品です！

作り方

- 1 トマト・きゅうりを切る。
- 2 全て混ぜ合わせた調味料に①を入れておく。
- 3 オクラ・とうもろこしをゆで、オクラは切り、とうもろこしは実をはずす。
- 4 大根をすりおろす。
- 5 そばをゆでる。
- 6 そばをお皿に入れ、②③④を飾り付ける。
- 7 ちりめんどのりをトッピングする。



夏のキラキラ やさいそば☆

材料(1人前)

きゅうり…40g	ちくわ…1本	砂糖…小さじ2
トマト…60g	大野のり…2枚	だししょうゆ…小さじ2
オクラ…25g	そば…1玉	塩…適量
とうもろこし…20g	ちりめん…適量	こしょう…適量
大根…20g	酢…大さじ4	

野菜の総重量
165g

一人分の栄養価

エネルギー：409kcal タンパク質：19.4g 脂質：3.3g
炭水化物：75.3g ナトリウム：1494mg 食塩相当量：3.7g

