

野菜不足は



あとトマト1個分！

香川県民の野菜摂取量は、

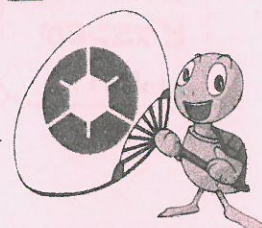
全国で男性ワースト1位、女性ワースト2位！

3度の食事のうち野菜が食べられていないその1食に

「あとトマト1個！」はじめましょう！

香川県男性249.7g(全国平均296.1g)香川県女性240.7g(全国平均282.1g)

平成13~17年 年齢調整野菜摂取量(20歳以上) 国民栄養調査より



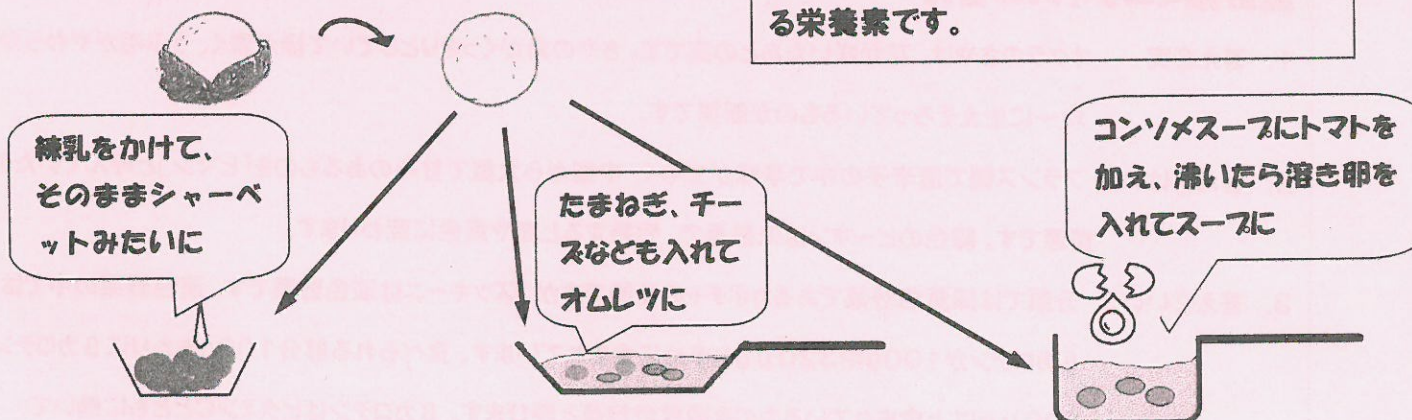
ミニトマトの保存方法の1つとして

冷凍してみませんか？

カチカチに凍らせてから水に放つと

皮がつるとむけますよ。

トマトは、ビタミンCをはじめβカロテン、赤い色素のリコピンなど豊富な栄養素を含むおすすめ野菜です。これらは皮膚や粘膜を丈夫にし、抗酸化作用を持つといわれている栄養素です。



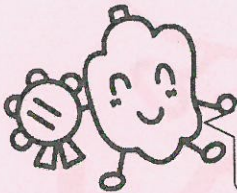
夏野菜をもっと好きになってね



トマト以外にも夏に美味しい野菜がいろいろ



ピーマン、ゴーヤ



ビタミンCが
いっぱい!

オクラ



輪切りにすると
星型がかわいい!
わさび醤油で和えて
おつまみにも

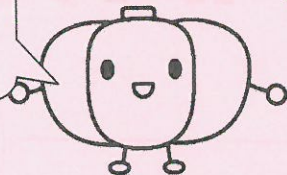
キュウリ



生食に飽きたら薄
切いをスープに…
乱切りにしてさっと
炒めても

βカロテン、
ビタミンEが
いっぱい!

カボチャ




ナス



煮たい焼きたい揚げたい…
万能野菜です。郷土料理の
なすそうめんにもチャレンジ!

夏野菜ミニクイズ

- オクラはどこ部分を食べる野菜でしょうか?
① 茎 ② 実 ③ 花のつぼみ 
- ピーマンは唐辛子の中で辛味がない大きな種類のものである
① はい ② いいえ
- ズッキーニは緑黄色野菜である
① はい ② いいえ



プランターガーデンにチャレンジしてみては?

子どもたちが苦手な野菜も、
自分で育てたものなら食べてみたいと思うかも!?
オクラ、ピーマン、ミニトマトなどがでしようか。
つる性のもの(ゴーヤ、キュウリなど)なら緑のカーテンとしても活躍!

夏野菜ミニクイズの答え

- 答え②実 オクラのさやは、花が咲いたあとの実です。さやの角がくっきりとしていて緑が濃く、うぶ毛がやわらかく均一に生えそろっているものが新鮮です。
- 答え①はい フランス語で唐辛子の中で辛味が少なく、中型から大型で甘みのあるものを「ピーマン」と呼んでいたのが語源です。緑色のピーマンは未熟果で、完熟すると赤や黄色に変わります。
- 答え②いいえ 分類では緑黄色野菜であるカボチャの仲間ですが、ズッキーニは淡色野菜です。淡色野菜の中ではβカロテンが100g中320μgと多めに含まれています。食べられる部分100gあたりにβカロテン600μg以上含まれているものを緑黄色野菜と呼びます。βカロテンはビタミンCとともに働いて、抵抗力を高め風邪を予防します。