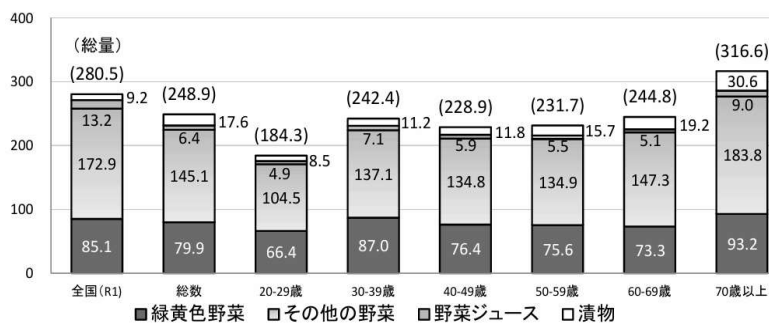


## 野菜を食べよう！

### <野菜食べてますか？>

野菜摂取の目標量は**350g**です。ですが、多くの人が目標摂取量に到達していません。令和4年に福井県が行った調査では、県民の平均摂取量は**248.9g**、**約100g不足**しています。

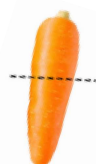
図 13-1 野菜の摂取量【男女総数】 R4(n=761) 全国(n=4,927)



(出典:令和4年度県民健康・栄養調査)

### <野菜100gってどのくらい？>

写真を目安に、摂取量の目標達成に向けて、一日当たりあと100gの野菜を食べましょう！



トマト大 約1/2個 なす 約1個 タマネギ 約1/2個 ニンジン 約1/2本

(出典:ふくい健康づくり応援サイト)

### <野菜を食べて、病気を予防!?!>

野菜をしっかり食べることは、**様々な病気の予防に役立つ**ことが科学的に示されています。国内外の研究によると、野菜を多く摂取することで、心血管疾患や脳卒中などの**循環器疾患の発症や死亡リスクが低下**することが明らかにされています。また、緑黄色野菜や根菜類の摂取が**2型糖尿病の発症リスクを抑える**ことも報告されています。

### <意外と大事な食物繊維!>

野菜から摂取できる栄養素の一つとして**食物繊維**があります。食物繊維は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで達して、便の体積を増やす材料になります。また、大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、これらの菌を増やすことが明らかとなっています。食物繊維を積極的に摂取することで、**整腸効果や血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール値の低下**等、多くの生理機能があります。かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、モロヘイヤなどに多く含まれています。

### <イベント情報!>

『ふくい食と農の博覧会』を開催します!!

10月4日(土)、5日(日)に、ハピテラスや県庁周辺においてイベントを開催します!

「さかほまれ」を使った地酒が楽しめるブースや、若狭牛しゃぶしゃぶのふるまい等、福井の食と農を体感できるイベントになっています! 皆様ぜひ足をお運びください!

↓HPはこちら↓



### 教えて!

ふくいの食育リーダー



### 伝承料理

## 【麩のからしあえ】



嶺北地方に伝わる「ほんこさん(報恩講)料理」のひとつです。麩やみそを使うので、精進料理の中では貴重なたんぱく源です。福井県産のからし種から作られる「地がらし」を使うと、香りや辛みがさらによくなります。

簡単にできるので、ぜひ、おうちで作ってみてください!!

### <作り方>

1. 角麩は水で十分に(1時間以上)戻し、縦4つ切りにして固くしぼる。
2. 和辛子、酢、みそ、砂糖を混ぜ合わせ、辛子酢みそを作る。  
※和辛子は、器に地がらし粉10gを入れ熱湯10ccを注ぐ。  
強い刺激が加わるよう強く手早く回し練り合わせ、そのまま器ごと逆さまにして1時間以上寝かせる。(すり鉢ですり合わせると辛みが増す)
3. きゅうりは輪切りにして、塩でもみ、しっかりと水気をきる。
4. 角麩ときゅうりを辛子酢みそで和える。
5. 和えてから30分以上おいて、味をなじませる。

(ふくいの食育リーダー 村田 佳織)



### 材料

・角麩	10個
・きゅうり	2本
・塩	少々
※和辛子	小さじ2
地がらし粉10g+熱湯10cc	
・酢	大さじ2
・みそ	大さじ2
・砂糖	大さじ2