

バランスのよい食事を食べよう

都では、「野菜をおいしく、バランスよく！果物もプラス」をテーマに、野菜と果物の摂取量の増加、バランスのよい食事の推進等を目指す、食生活改善普及運動を実施しています。日々の食事に野菜や果物を意識して取り入れましょう。



市のHPはこちら▲

■野菜

20歳以上の都民の1日あたりの野菜摂取量は、平均300g程度で、1日に必要な摂取量の350gに達していません。小鉢1皿をプラスすることを意識しましょう。

【小鉢（70g程度）5皿分の例】

野菜をとるコツ

- そのまま食べられるミニトマトやカット野菜等を用意しておく
- すぐ使える冷凍野菜を冷凍庫にストックしておく
- 加熱調理でかさを減らして食べる
- 汁物は野菜たっぷりの具沢山にする
- 外食するときは野菜が多く入っているメニューを選ぶ

■果物

20歳以上の都民の1日あたりの果物摂取量は、200gを目標とされていますが、全年代で達していません。特に20～50歳代で100g以上不足している傾向があります。日々の食事に旬の果物をプラスしてみましょう。

【100gの目安】



梨
1/2個



ぶどう
1/2房



桃
1個



バナナ
1本



キウイ
1個

季節の野菜をおいしく食べよう

鮭と野菜のレンジ蒸し

主菜

副菜

◆栄養成分 1人分【日本食品標準成分表2025年版】

エネルギー 228Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.6g 炭水化物 13.0g 食塩相当量 1.9g



◆作り方



【加熱前】

◆材料 1人分

甘塩鮭	1切れ
玉ねぎ	1/6個(30g)
にんじん	30g
小松菜	1株(40g)
しめじ	30g
酒	小さじ2
バター	5g
ぽん酢しょうゆ	お好みで

1. 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは5センチの短冊切り、小松菜は5センチ長さに切る。しめじは、石づきを除きほぐす。
2. コンテナ容器に玉ねぎ、にんじんを敷き、鮭をのせ、小松菜、しめじ入れる。(小松菜の葉の部分は、鮭の下にのせる。)
3. 酒をふりかけ、バターをのせる。
4. 蓋をずらしてのせ、電子レンジ(600W/5分)で加熱する。
5. お好みで、ぽん酢しょうゆをかける。

生鮭でもおいしく作れます♪
生鮭を使う場合は、生鮭に塩をひとつまみ振り、10分ほどおき、水気をキッチンペーパーでふき取ってください。