特集1

宮崎の野菜はごちそう

たくさん食べて健康寿命日本一を目指そう！

宮崎市は日射量が多く、太陽の恵みを受けるので、野菜のビタミンCやベータカロチンが増える傾向にあることがわかっています。また、宮崎市はきゅうりの産出額が全国1位など、新鮮な野菜が手に入る土地です。栄養満点の宮崎野菜をもっと食べて、目指せ長寿日本一！野菜をとることによるメリットと、野菜を手軽に食べるコツをご紹介します。

宮崎市では国の指針に基づき、「MVP350※」と称して野菜を1日350グラム摂取することを目標にしています

※MVPは「ミヤザキベジタブルプロジェクト」のこと
Miyazaki Vegetable Project

350グラムの野菜とは

200グラムの野菜を手にのせると…

100グラムの野菜を手にのせると…

例
- にんじん（小さめ）1本
- セロリ（小さめ）1/2本
- カラーピーマン1/2個
- ブロッコリー1房
- レタス2枚
- ズッキーニ1/3本
- ラディッシュ1本

小鉢に換算するとだいたい5～6皿になります。

1日で野菜350グラムを食べる献立の一例

朝食	家でのふだんの朝ごはんで…	野菜サラダ または 具だくさんみそ汁（いずれかで小鉢換算1皿分）
昼食	テイクアウトのランチ、お弁当で…	野菜炒め（小鉢換算2皿分）
夕食	メインは魚か肉の料理で…	青菜のおひたし（小鉢換算1皿分）、野菜の煮物（小鉢換算2皿分）

野菜を食べて健康維持

宮崎県民の1日の平均野菜摂取量は男性292g、女性278g。350gまでには、おかずに換算すると小鉢1皿分足りません。

ビタミン、ミネラル、食物繊維など野菜から効率よくとりたい栄養素は多く、生活習慣病や肥満の予防にもつながります。体の老化を防いでくれるという抗酸化作用を持つのは緑黄色野菜で、にんじん、ほうれん草、ピーマン、トマトなどがそれにあたります。

Vegetable Recipe

野菜で簡単おかず 100文字レシピ

宮崎市はおいしい野菜の宝庫。新鮮野菜なら、シンプルな調理法で十分です。目からウロコが落ちる野菜の「カンタンレシピ」をご紹介！

#1 佐土原ナスのオーブン焼き

佐土原ナス1本を縦半分に切り、皮に火を通りやすくするために切り込みを入れる。皮を下にしてオーブントースターで5分焼く。取り出してひとロサイズに切ったら、しょうゆ、かつおぶし、刻んだ小ネギ適量をかける。

農家さんも食べられているレシピです。宮崎の伝統野菜、佐土原ナスを使ってみて！

農政企画課 谷口真世

#2 ゴーヤーとツナの和え物

ゴーヤー1本を縦半分に切って種とワタを取り、2ミリの厚さに切る。塩を振って軽くもみ、5分程おく。水洗いをして水気をよく絞る。ツナ缶1個を加え、マヨネーズを加えて混ぜる。お好みでポン酢しょうゆをかける。

宮崎のゴーヤーはビタミンCが豊富。マヨネーズ味で洋風に

“切る＆かける”でおいしい一品

#3 カプレーゼ風トマトサラダ

トマト2個、モッツァレラチーズ1つを7ミリ厚さに切り、交互に皿に置き、オリーブオイルと塩、あらびきこしょうを少々かける。チーズがなければトマトだけでも良い。バジルを添えて彩りプラスも◎