

野菜レシピ集



名瀬保健所管内行政栄養士連絡会

2018年12月作成

発刊にあたって

私たち行政栄養士連絡会は、「管内行政栄養士が連携し、食生活の面から住民の健康づくりや生活習慣病予防に繋げるための取り組みを行う」を目的に、様々な取り組みを行っています。

今年度は、「野菜摂取量が少ない」という住民の現状を踏まえ、野菜を摂取してもらうことに重点を置いた「野菜をプラス一皿」をテーマに、誰でも簡単に作ることができる野菜レシピ集を作成しました。

野菜摂取が少ない原因として、「野菜が高い」「料理は手間がかかる」「忙しくて時間がない」等の実態があったことから、問題を少しでも解決できるよう、「時間がかからず、各家庭にほぼ置いてある野菜や調味料で、誰でも簡単にできる野菜料理」を念頭にレシピを考案しました。

また、1品（1人分）につき野菜を40～70g程度入れ、なるべく薄味に慣れてもらうために、塩分量を可能な限り減らした51品（番外編4品）を掲載しています。

皆さまの食卓にこのレシピ集の料理が並び、より楽しく豊かな食生活が送れますよう願っています。

2018年（平成30年）12月

名瀬保健所管内行政栄養士連絡会

奄美市：村田富美子、相良園佳、泉裕子、松元幸子
宇検村：濱田由利香
瀬戸内町：西田めぐみ、田村夏海
龍郷町：小林いずみ
喜界町：繁田早紀
名瀬保健所：碓山こずえ

