

### 美味しくて新鮮な地場産物をたくさん食べましょう

茨城県は全国有数の野菜の産地ですが、食べる量は男女ともに全国平均を下回っています。「健康日本21（第三次）厚生労働省」では健康を維持するために必要な野菜摂取目標量を1日350g以上としています。野菜王国である茨城県産の食材を知って、おいしい地場産物を食べましょう！！

☆いばらきの農産物☆	
1位	鶏卵, かんしょ, メロン, かんしょ切干, ピーマン, れんこん, 切り枝, みずな, ねぎ, こまつな, 芝, チンゲンサイ, くり, せり ※かんしょ（さつまいも）
2位	レタス, はくさい, 日本なし, らっかせい, みつば, もやし
3位	ほうれんそう, にら, スイートコーン, しそ, マッシュルーム, そらまめ, そば こんにゃくいも, みょうが

目標は1日5皿！  
まずは毎日あと1皿(70g)  
の野菜を食事にプラスして  
みましょう。



参考「令和4年品目別農業産出額全国1～3位の品目」 茨城県ホームページより



#### その1 病気予防に大活躍

多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。また、食後の血糖値や血中のコレステロールの上昇を抑える食物繊維を含みます。

#### その2 体の調子を整えます

野菜にはエネルギーの代謝や体の調子を整えるさまざまなビタミン、貧血を予防する鉄分、血圧をコントロールするカリウムなどのミネラルを含みます。

#### その3 肥満予防にも一躍

低エネルギーでありながら「かさ」が多く、満腹感が得られやすいので、食事のはじめに食べることで食べ過ぎ防止になります。「かさ」が多く食べにくいときは、加熱すると食べやすくなります。

### 甘酢でさっぱり！柚子香る がりがりなます

～材料～（1人分）

- ・ゆでダコ(鹿島だこ)・・・15g
- ・だいこん・・・100g
- ・にんじん・・・10g
- ・食塩・・・少々
- 〈合わせ酢〉
  - ・酢・・・大さじ1
  - ・砂糖・・・大さじ1/2
  - ・食塩・・・少々
- \*ゆずの皮（飾り用）少々



～作り方～

- 1 だいこん・にんじんは皮をむき、鬼おろしでおろす。
- 2 軽く塩をふり、10分程度置き、しんなりさせて水気を絞る。
- 3 ゆでダコは食べやすい大きさに切る。
- 4 合わせ酢Aを作り、1と2を加えて和える。
- 5 冷蔵庫に保管し、味がなじんだら器に盛り、細切りにしたゆずを飾る。