野菜を楽しむ
ガイドブック
とちぎのにら
栃木県

はじめに

健康な生活を送るためには、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。「平成28年度県民健康・栄養調査」によると、20歳代から50歳代での働く世代を中心に野菜の摂取量が、目標量に対して特に不足していることがわかりました。

野菜は、食べることで健康が増進されるほか、旬や食感、香りが多様なことから、食事を豊かにしてくれます。

このガイドブックでは、野菜摂取量の少ない方々に、野菜の多様な側面を楽しむ食生活を提案するとともに、県内で栽培される野菜を中心に、野菜に親しんでいただくことを目的として作成しました。

もくじ

❶ なぜ、野菜を食べる必要があるの？ …… 1

❷ 野菜をどのくらい食べればいいの？ …… 2

❸ 野菜を食べよう …… 4

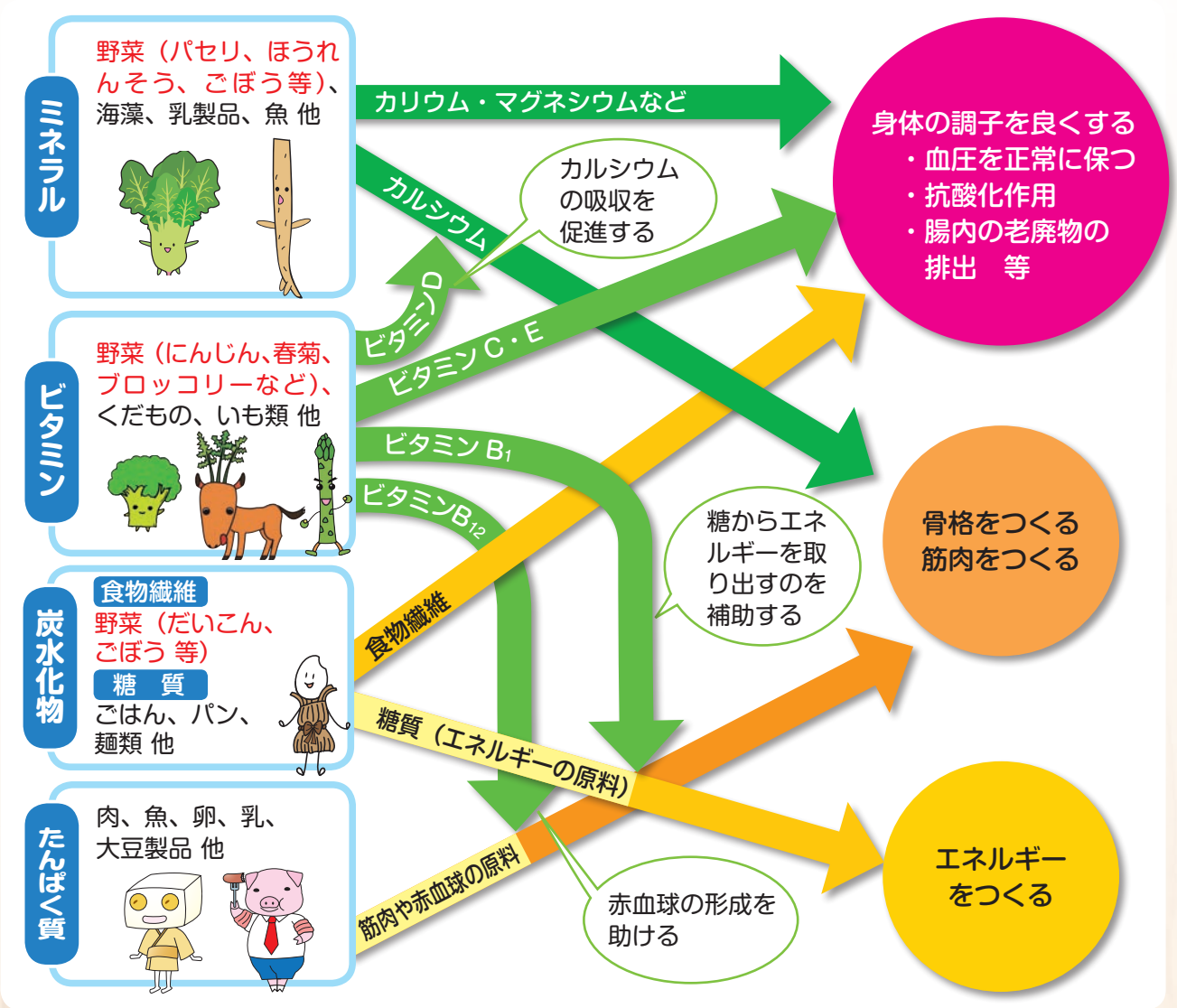
❹ 野菜を育てよう …… 8

❺ 参考情報 …… 9

❶ なぜ野菜を食べる必要があるの？

野菜には「ビタミン」や「ミネラル」「食物繊維」といった栄養が多く含まれています。

「ビタミン」「ミネラル」は、炭水化物、脂質、たんぱく質の分解や合成を助ける働きをしていますが、体内では作り出せず、体内に留まる時間も短いため、こまめに摂取する必要があります。



各種栄養素を含む主な野菜とその機能

栄養素		主な野菜	主な機能
ビタミンA		にんじん、春菊、みつば、ほうれんそう、モロヘイヤ	皮膚や粘膜、目の健康を保つ
ビタミンB_2		ほうれんそう、こまつな、春菊、そらまめ、クレソン	成長を促進し、代謝を助ける
ビタミンC		ブロッコリー、ししとうがらし、ピーマン、キャベツ	筋肉や骨を強化する
ミネラル	カリウム	パセリ、ほうれんそう、みつば	血圧を正常に保つ
	カルシウム	だいこんの葉、バジル、みずな、こまつな、カブの葉	骨や歯をつくる
	マグネシウム	バジル、ほうれんそう、ごぼう、オクラ、ツルムラサキ	筋肉の収縮や神経の働きを助ける

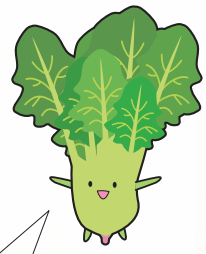
❷ 野菜をどのくらい食べればいいの？

厚生労働省の「健康日本 21（第 2 次）」では、野菜の摂取目標量を 1 日 350g と定めています。
栃木県民は、目標に対して平均約 70g、20 歳代から 50 歳代の働く世代では約 100g 不足しており、目標を大幅に下回っています。

このパンフレットでいう野菜とは、「緑黄色野菜（ピーマン、にんじんなど色の濃い野菜）」及び「淡色野菜（たまねぎ、キャベツなど色の薄い野菜）」を指しており、1 日の摂取目標量 350g のうち、120g は「緑黄色野菜」で摂取することを推奨しています。

一日分の野菜の
摂取目標量 350g

緑黄色野菜で
120g



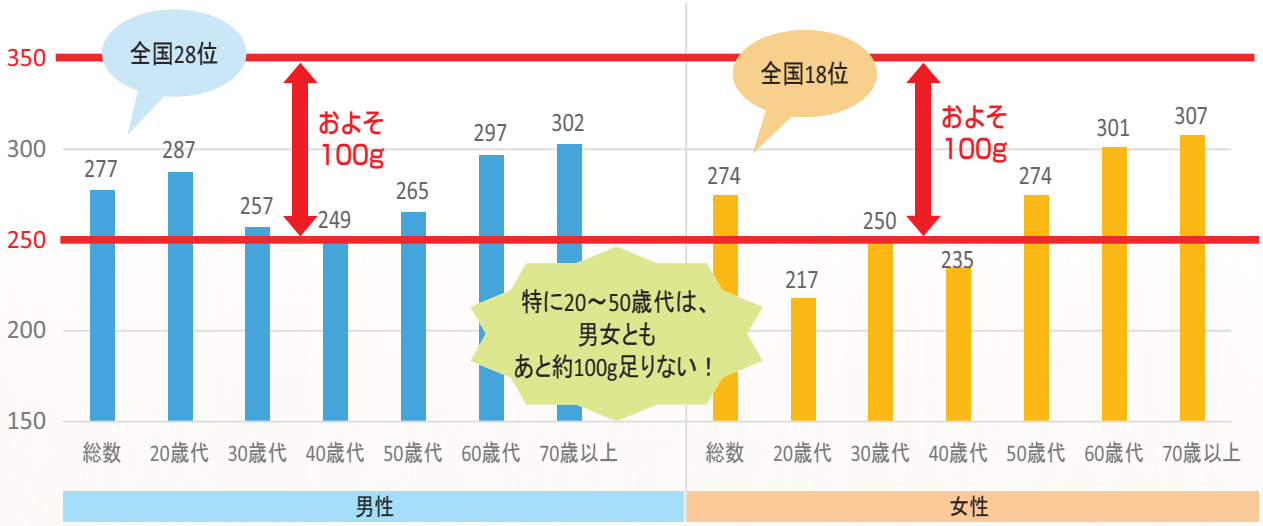
葉物野菜などは加熱すると見た目の「かさ」が減ることがわかりますね。

不足分 100g を摂取するために、主な野菜の見た目の量を下の写真で示します。

緑黄色野菜の例

	加工する前（生）	加工すると
トマト（生 100g の栄養成分） エネルギー　19kcal ビタミンA（レチノール活性当量）　45μg ビタミンB_1　0.05mg ビタミンB_2　0.02mg ビタミン C　15mg 食物繊維　1.0g		
にら（生 100g の栄養成分） エネルギー　21kcal ビタミンA（レチノール活性当量）　290μg ビタミンB_1　0.06mg ビタミンB_2　0.13mg ビタミン C　19mg 食物繊維　2.7g		
ほうれんそう（生 100g の栄養成分） エネルギー　20kcal ビタミンA（レチノール活性当量）　350μg ビタミンB_1　0.11mg ビタミンB_2　0.20mg ビタミン C　35mg 食物繊維　2.8g		
にんじん（生 100g の栄養成分） エネルギー　39kcal ビタミンA（レチノール活性当量）　720μg ビタミンB_1　0.07mg ビタミンB_2　0.06mg ビタミン C　6mg 食物繊維　2.8g		
アスパラガス（生 100g の栄養成分） エネルギー　22kcal ビタミンA（レチノール活性当量）　31μg ビタミンB_1　0.14mg ビタミンB_2　0.15mg ビタミン C　15mg 食物繊維　1.8g		

栃木県民の世代別野菜摂取量



平成28年度県民健康・栄養調査

不足分 100g を摂取するために、主な野菜の見た目の量を下の写真で示します。

淡色野菜の例

加工する前（生）　加工すると

なす（生 100g の栄養成分）
エネルギー　22kcal
ビタミンA（レチノール活性当量）　8μg
ビタミンB1　0.05mg
ビタミンB2　0.05mg
ビタミンC　4mg
食物繊維　2.2g

きゅうり（生 100g の栄養成分）
エネルギー　14kcal
ビタミンA（レチノール活性当量）　28μg
ビタミンB1　0.03mg
ビタミンB2　0.03mg
ビタミンC　14mg
食物繊維　1.1g

レタス（生 100g の栄養成分）
エネルギー　12kcal
ビタミンA（レチノール活性当量）　20μg
ビタミンB1　0.05mg
ビタミンB2　0.03mg
ビタミンC　5mg
食物繊維　1.1g

たまねぎ（生 100g の栄養成分）
エネルギー　37kcal
ビタミンA（レチノール活性当量）　微量
ビタミンB1　0.03mg
ビタミンB2　0.01mg
ビタミンC　8mg
食物繊維　1.6g

キャベツ（生 100g の栄養成分）
エネルギー 23kcal
ビタミンA（レチノール活性当量）　4μg
ビタミンB1　0.04mg
ビタミンB2　0.03mg
ビタミンC　41mg
食物繊維　1.8g

❸ 野菜を食べよう

栃木県内には様々な農作物が生産されています。

夏の暑さと厳しい冬の寒さ、１日の寒暖差が大きいこと、冬の豊富な日照時間など、栃木県独特の気候は、農産物のうまみアップに大きくつながります。

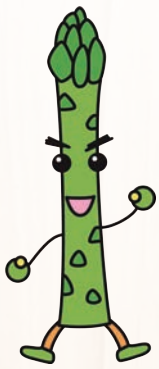
生で食べてもおいしいとちぎの野菜ですが、調理という「ひと手間」を加えることで、さらにおいしく、食べやすくなり、加えて、栄養素を効率的に摂取できます。

すごいぞ、とちぎの野菜 ーアスパラガスー

アスパラガスは、近年栽培が拡大し、栃木県の園芸品目の新たな顔として定着しています。

栽培には良質なたい肥が必要です。畜産の盛んな県北地域では、良質なたい肥を入手しやすい地域性を活かして急速に栽培を拡大し、一大産地となっています。

【参考】生産量　1,450 トン (全国９位)
H29 年度農林水産省調べ



手軽にできてお弁当にもあう「アスパラガスの塩こんぶ和え 」

ー 材料（2 人分）ー

- アスパラガス……4 本 (60g)
- 塩昆布　……大さじ１

ー１人分の栄養価ー

エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.2g
炭水化物	0.7g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	5mg
鉄	0.1mg

一人分の野菜の量

ーひとことポイントー

時間がたってもおいしくいただけるため、お弁当や和食の献立によく合います。

野菜の献立といえばサラダを思い浮かべますが、おひたしや和え物は、油分を少なめに調理でき、野菜が多めに摂取できることから野菜のおかずとしておすすめです。

ー作り方ー

①アスパラガスを熱湯でゆでる。
②①を３～4cm に切る。
③塩昆布をふりかけ、全体を混ぜる。

すごいぞ、とちぎの野菜 ートマトー

冬から春にかけての豊富な日照を活かし、ハウスでの栽培が盛んです。赤の色素であるリコピンには抗酸化作用があります。

全体の色が均一に濃い赤色で、皮にハリやツヤがあるものが良品とされています。

【参考】生産量　36,100 トン（全国６位）
H29 年度農林水産省調べ

野菜不足を感じたら・・・「野菜たっぷりブイヤベース風」

ー材料（2 人分）ー

- にんじん ……½ 本（100g）
- 玉ねぎ ……½ 個（100g）
- かぶ ……1 個（50g）
- じゃがいも ……中 1 個（100g）
- さやいんげん ……25g
- トマト ……1 個（200g）
- たら ……2 切れ
- カレールー ……10g
- 水 ……500ml
- 固形スープの素 ……3 個
- 塩、こしょう ……少々
- サラダ油 ……大さじ 1

ー１人分の栄養価ー

エネルギー	131kcal
たんぱく質	9g
脂質	4g
炭水化物	14.7g
食塩相当量	2g
カルシウム	59mg
鉄	0.8mg

ー人分の野菜の量

ーひとことポイントー

野菜が足りないな、と思ったら野菜の「なべ料理」をどうぞ。相性抜群なたらとトマトをブイヤベース風に。カレーの風味で煮込めばたっぷりの野菜も無理なく食べられます。

にんじんなどの緑黄色野菜に含まれるビタミンＡの吸収率は、生で食べると約 8% 程度ですが、煮込むと約 30%、油で調理することで、50 ～ 70% に上昇します。

ー作り方ー

①たら、野菜は食べやすい大きさに切る。
②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
③②に水、固形スープの素、じゃがいも、かぶを加え、沸騰したら、にんじんを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
④アクを取り、たらとカレールーを加え、５分煮る。
⑤仕上げにさやいんげんを加え、塩、こしょうで味を調える。

「とちぎ健康料理レシピ集」（栃木県保健福祉部健康増進課編より）

ちょっと一息「いも類やくだものは野菜の代用になるの？」

いも類やくだものには、野菜と同様にビタミンＣやカリウムが多く含まれますが、甘みも多く含まれるため野菜に比べるとエネルギーは高めです。また、くだものは水分が多く、ビタミンＡや食物繊維を多く含むものは少ないため、野菜の代わりにはなりません。いも類やくだものはそれぞれ一日 100g を目安に摂りましょう。

すごいぞ、とちぎの野菜 ーほうれんそうー

日光市や那須塩原市等の高冷地では、夏場の冷涼な気候を活かした「高原ほうれんそう」が盛んに栽培されています。

ビタミンA、C、B_1、B_2などを豊富に含みますが、「シュウ酸」というアクの成分が含まれているため、お湯で茹でてから食べるとよいでしょう。

【参考】生産量　6,990 トン (全国 9 位)
H29 年度農林水産省調べ

野菜のおかずをもう一品・・・「ほうれんそうのツナ和え」

ー材料 (2 人分) ー

- ほうれんそう ……200g
- ツナ ……約半缶 (35g)
- マヨネーズ ……大さじ 1 と 1/3
- しょうゆ ……小さじ 1/2

ー 1 人分の栄養価ー

エネルギー	11kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.8g
炭水化物	0.9g
食塩相当量	0.7g
カルシウム	6mg
鉄	0.3mg

ー人分の野菜の量

ーひとことポイントー

手軽につくれる野菜のおかずを一品足して、栄養的に「リッチ」な食事を目指しましょう。ゆでてツナとマヨネーズであえるだけですが、ツナなどのたんぱく質は、野菜と一緒に摂ることで、吸収率がアップします。

ー作り方ー

①ほうれんそうは熱湯でゆでる。
②①を 3cm の長さに切る。
③②にツナを混ぜ、マヨネーズとしょうゆであえる。

「学校給食レシピ集」（栃木県教育委員会編をアレンジ）

ちょっと一息「野菜ジュースやサプリメントは野菜の代用になるの？」

サプリメントは「栄養補助食品」と呼ばれ薬ではありません。通常の食事では補いにくい栄養素を人工的に組み合わせた食品です。野菜にはその野菜特有の栄養素が少しずつ含まれているので、野菜を組み合わせて食べることで、バランスをとることができます。サプリメントだけで栄養管理することは簡単ではありません。

また、野菜ジュースには、果汁が含まれているものが多く、エネルギー過剰になりがちです。野菜 100% のものを選べば、手軽に摂ることができますが、加工の過程でビタミンCや食物繊維が減少しています。さらに、野菜を食べるときは「噛んで」食べるので、噛むことによる満腹感が得られることや唾液の分泌による消化促進効果がありますが、野菜ジュースではその効果は少なくなります。

普段は食品の野菜を食べ、旅先や食欲不振時など野菜を食べられない時は、野菜ジュースやサプリメントを上手に利用してはいかがでしょうか。

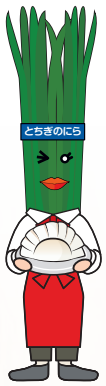
すごいぞ、とちぎの野菜 ーにらー

にらは栃木県内全域で、年間を通じて生産されるカリウムやカルシウム、鉄分を豊富に含む野菜です。

また、香りの元である硫化アリルはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復を促進すると言われています。

県では、高品質で多収性の新品種「ゆめみどり」を開発し、生産量日本一を目指して取り組んでいます。

【参考】生産量　9,970 トン (全国 2 位)
H29 年度農林水産省調べ



休日はみんなで野菜のおかずを作ろう「野菜たっぷり餃子」

ー材料 (25 個分) ー

- キャベツ ……2 枚 (180g)
- にら ……1/3 束 (30g)
- ひき肉 ……150g
- A
  - ・しょうゆ ……大さじ 1
  - ・ごま油 ……小さじ 1
  - ・さとう ……小さじ 1
  - ・酒 ……小さじ 1
  - ・片栗粉 ……小さじ 1
  - ・塩・こしょう ……各少々
  - ・中華風調味料 ……小さじ 1
- ギョウザの皮 ……25 枚
- サラダ油 ……大さじ 3
- 水 ……適量
- 好みのつけダレ ……適量

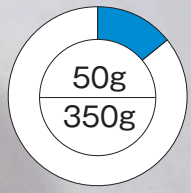
1 人分 (6 個) の栄養価

エネルギー	78kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	4.3g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.6g
カルシウム	9mg
鉄	0.3mg

ー作り方ー

①野菜は細かく切る。
②ひき肉に①、Aを加え、混ぜ合わせる。
③ギョウザの皮 1 枚を手のひらに広げ、指に水をつけて円周につける。
④③の真ん中に②を適量のせ、二つに折って、包み込む。
⑤熱したフライパンにサラダ油を引いて、④を並べて焼く。
⑥鍋底が隠れる程度の水を入れて、フタをして蒸し焼きにする。
⑦皮が透き通ってきたら焼きあがり。

一人分の野菜の量



ーひとことポイントー

休日には、野菜が主役のおかずをみんなで作ってみませんか。自分で包んだ餃子なら、苦手な野菜が入っていても、おいしく食べることができるのではないでしょうか。

餃子は多めに作って冷凍しておけば、手軽にスープ餃子にアレンジできます。

ちょっと一息「家族や友人と一緒に楽しんで食事をしましょう」

誰かと一緒に食事をすることを「共食（きょうしょく）」と言います。反対に一人で食べることを「孤食（こしょく）」といいます。

誰かと一緒に食べることで、会話が生まれ、食欲の増進、唾液の分泌、食品の数まで増える効果があります。

健康のためにも、食事は家族や友人など「誰か」と一緒に食べることを心がけてみませんか。

④ 野菜を育てよう

農業体験に取り組むとこんないいことがあります。

①小中学生を対象とした研究では、農業体験に取り組むことで、食べ物を大切にする意識や食べ物への関心をもつようになることが報告されています。

②幼児を対象とした研究では、農業体験に取り組むことで、野菜を食べる量が増えるなど、食生活によい影響を与えていることが報告されています。

（農林水産省発行「食育ってどんないいことがあるの？」パンフレットより）
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/

家の中で身近に楽しめる ースプラウトー

ポイント

✓家の中で年間を通して栽培できる。
✓水を入れすぎると、タネが腐ることがある。
✓タネの種類によって様々なスプラウトが栽培できる。
（例）大根のタネ→「かいわれだいこん」
ブロッコリーのタネ→「ブロッコリースプラウト」
そばのタネ→「そばの芽」
えんどうまめのタネ→「豆苗」

プランターでの栽培もできる ーミニトマトー

ポイント

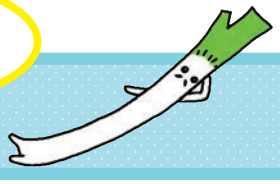
✓種苗店やホームセンターなどで、苗を購入して栽培するとよい。
✓葉と茎の間から出てくる芽の部分「わき芽」を取り除く。
✓水やりは、土がある程度乾燥してから。

庭の小さなスペースで栽培できる ーエンドウー

ポイント

✓サヤごと食べる「サヤエンドウ」「スナップエンドウ」、粒を食べる「グリーンピース」、作り方はどれも同じ。
✓秋にタネをまいて越冬して次の春に収穫できる。

⑤ 参考情報



野菜を「楽しむ」ためのお役立ち情報を集めました。
野菜を「購入する」「食べる」「体験する」ときの参考にしてください。

①野菜の農業体験ができる農園、加工体験ができる施設情報

栃木県ホームページ
ホーム ＞ くらし・環境 ＞ 食生活 ＞ 食育・地産地消
http://www.pref.tochigi.lg.jp/g01/shokuiku/nougyoutaiken-kakoutaiken.html

②とちぎのヘルシーグルメ推進店

料理の野菜の量や栄養成分を表示したり、健康に配慮したメニューを提供することにより、外食や弁当等を利用される方が自分に合った食事を選択できるよう、健康的な食生活を応援するお店。
健康長寿とちぎホームページ
＞トップページ＞とちぎのヘルシーグルメ推進店
http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=60

③農産物直売所

栃木県内には約 200 か所の農産物直売所があります。
栃木県ホームページ
「きらりと光るとちぎの農産物直売所ガイド」
http://www.pref.tochigi.lg.jp/g02/tyokubaijoguide.html

④とちぎ地産地消推進店

県産農産物を使用した料理を提供している店舗や、県産農産物コーナーを常設している小売店など、「地産地消」に取り組んでいるお店
(一社) とちぎ農産物マーケティング協会ホームページ「カラダにとちぎ」
http://tochigipower.com/?page=list_chisan

⑤野菜 350g の根拠

厚生労働省ホームページ「健康日本 21」
ホーム ＞ 政策について ＞ 分野別の政策一覧 ＞ 健康・医療 ＞ 健康 ＞ 健康日本 21（第二次）＞ 健康日本 21（第二次）の推進に関する参考資料
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkounippon21.html

⑥参考文献

・栽培方法について
「だれにでもつくれる野菜・花・果物」栃木県農業者懇談会編
・栄養素の含有量について
「日本食品標準栄養成分表」文部科学省
http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm

食べて健康！プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議

とちぎ農産物マップ

※米、麦、豆は除く

令和元(2019)年９月

発行　栃木県 農政部農政課　食育・地産地消担当　TEL 028-623-2288

保健福祉部健康増進課　健康長寿推進班　TEL 028-623-3094