

ピザ風ツナピーマン

野菜は1日349g以上
を目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう



（4人分の材料と下準備）

ピーマン 4個（140g）

→半分に切り、ヘタと種を親指を使って
とり除く

とろけるチーズ 40g

ツナ缶（オイル漬け） 1缶（70g）

→缶のふたを利用して軽くオイルを捨てる

ミニトマト 2個

→1個を4つにスライスして半分に切る

こしょう 少々



このレシピで
1人約40gの
野菜を食べるこ
とができます

（作り方）

- ①ピーマンの上にツナ、チーズをのせて好みにこしょうをふり、トマトをのせる。
- ②オーブントースターかグリルにアルミホイルを敷き、①をのせ、2～5分ほど焼く。

栄養価（1人あたり） エネルギー 169kcal たんぱく質 10.8g 脂質 12.5g 炭水化物 3.6g 食物繊維 1.3g
食塩相当量 0.6g（1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満）

《なぜ、野菜を1日350g食べる必要があるのでしょうか？》



350gの野菜を使った料理例

野菜に多く含まれるカリウムや食物繊維、抗酸化ビタミン類は、高血圧症や糖尿病など食生活と関連が深い疾病や、がんの予防に効果的に働くと考えられています。

これらの栄養素は特定の成分を強化した食品に依存するのではなく、基本的には通常の食事として摂取するのが望ましいとされ、「必要な栄養素が摂取できる量＝（イコール）野菜350～400g」を摂取することが推奨されています。

H29年の調査結果から土別市の若い世代の野菜摂取量は240gと推定されています。健やかに暮らすために、積極的に野菜を食べましょう。

（参考：厚生労働省HP・H29土別市食事・生活習慣等調査結果）