

近畿農政局「消費者の部屋」

# お鍋でぽかぽか

～お鍋でたっぷり野菜を食べよう！～

開催日時 12月10日(水) 10:00～18:00  
▼  
12月21日(日)

※12月15日、16日の休館日を除きます。 ※土日は開催時間が異なります。

今年もやってきました、**お鍋**の季節！

寒い季節はお鍋でたっぷり野菜を食べて、心も体も温まりましょう！

「消費者の部屋」展示では、ぽかぽかお鍋の**効用**や毎日の献立に役立つ**鍋レシピ**をご紹介します。

## ◇ 場 所 ◇

滋賀県立図書館「2階 回廊」

滋賀県大津市瀬田南大萱町1740-1

JR東海道本線(琵琶湖線)「瀬田」駅下車。帝産バス「大学病院」行に乗車(10分)

「文化ゾーン前」バス停下車、徒歩5分

## ◇ お問い合わせ ◇

近畿農政局

消費・安全部消費生活課 TEL: 075-414-9771 (直通)

生産部園芸特産課 TEL: 075-414-9023 (直通)

農林水産省  
近畿農政局

# お鍋でぽかぽか

～お鍋でたっぷり野菜を食べよう！～

展示期間

令和7年12月10日(水)

～ 12月21日(日)

展示場所

滋賀県立図書館 2階「回廊」

※詳しくは近畿農政局ホームページをご覧ください。



お鍋でぽかぽか



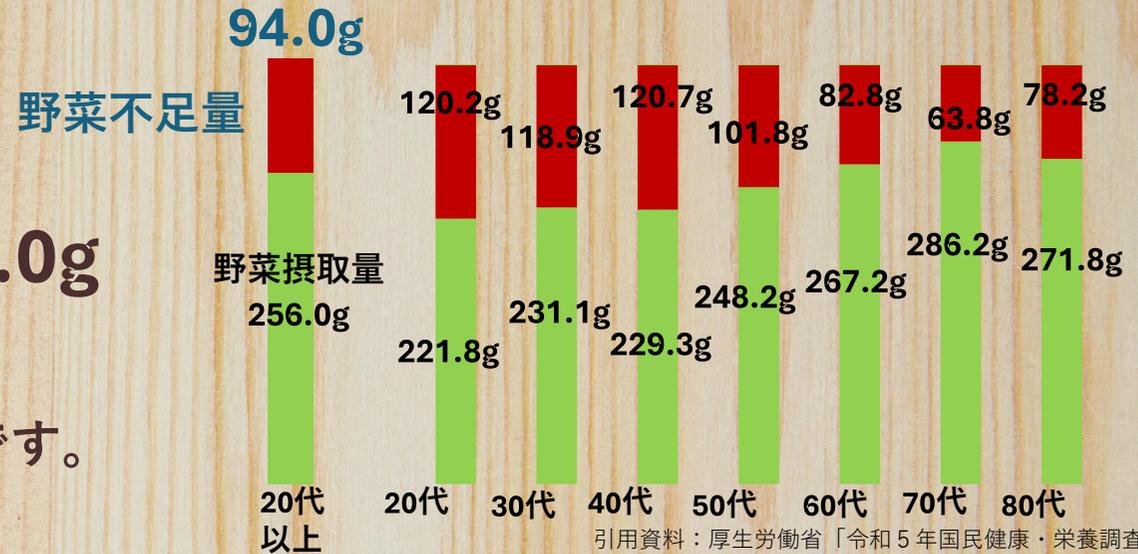
# お鍋のよいところ①

# たっぷり！おいしく！野菜を食べられる

野菜の目標摂取量は  
1日当たり**350g**ですが・・・

1日あたりの平均野菜摂取量は**256.0g**  
であり、**94.0g**不足しています。

また、日本人の約**70%**は野菜不足です。



引用資料：厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査報告」

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5.7</b> 主食 (ごはん、パン、麺) <small>280g</small> ごはん(牛乳入り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(牛乳入り) 1杯、パン 1枚、麺 100g 2つ分 = ごはん(牛乳入り) 2杯、パン 2枚、麺 200g
<b>5.6</b> 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻類) <small>280g</small> 野菜料理3皿程度	1つ分 = 野菜料理 1皿、きのこ料理 1皿、いも料理 1皿、海藻類 1皿 2つ分 = 野菜料理 2皿、きのこ料理 2皿、いも料理 2皿、海藻類 2皿
<b>3.5</b> 主菜 (肉、魚、鶏、大豆料理) <small>280g</small> 肉・魚・鶏・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉料理 1皿、魚料理 1皿、鶏料理 1皿、大豆料理 1皿 2つ分 = 肉料理 2皿、魚料理 2皿、鶏料理 2皿、大豆料理 2皿
<b>2</b> 牛乳・乳製品 <small>280g</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳 1本、ヨーグルト 1杯、スモークチーズ 1個、ソフトクリーム 1個 2つ分 = 牛乳 2本
<b>2</b> 果物 <small>280g</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん 1個、りんご 1個、バナナ 1本、葡萄 1房、桃 1個、梨 1個

厚生労働省・農林水産省決定  
※5gは1リンゴ(標準の提供量の単位)の概

野菜料理 **5** 皿分 (小皿、小鉢に盛られた野菜料理 1皿当たり70g)が目安となります。

お鍋だと加熱調理により、野菜が縮み、1食で普段、不足しがちな野菜をたくさん食べることが出来ます。

また細胞が壊れ、栄養を吸収しやすくなります。  
※加熱することで効能を失う栄養素もあるのでご注意ください。

出展：厚生労働省HP「『食事バランスガイド』について」

## お鍋のよいところ②

# おいしく、バランスよく、栄養たっぷり

お鍋は豊富な食材からいろいろな栄養がとれます。

また、お鍋に使われる野菜には以下のような成分が含まれており、様々な効能があります。

※野菜の多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。  
バランスのよい食事と適度な運動が大切です。

### はくさい



高血圧の予防に効能を示すカリウムが豊富で、がん予防が期待できるイントール化合物も含む。免疫力を強化するビタミンCも豊富に含む。

### だいこん



アミラーゼは消化を促し胸やけや胃もたれを予防するが、加熱すると効果を失うため、つけだれにだいこんおろしを加えると効果的に摂取できる。オキシターゼにはがん予防効果がある。葉にはカロテン、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれ、栄養価が高い。

### ねぎ



特有の香りのもとであるアリシンが、ビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝の働きを促進。殺菌作用があるため、のどの痛みや咳を鎮める作用もある。

### しゅんぎく



特有の香りは自律神経に働きかけ、胃腸の働きを整える。肌ハリを保つビタミンC、血行を良くし、肩こりを改善するビタミンEを含む。

### にら



特有の香りの元である硫化アリルは、血行の改善や風邪予防にも効果的。さらに、ビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活発にする。セレンはビタミン類とともにがん予防に効果を発揮。

### にんじん



高血圧を予防するカリウムや、骨や歯を強化するカルシウム、食物繊維も豊富に含む。

### みずな

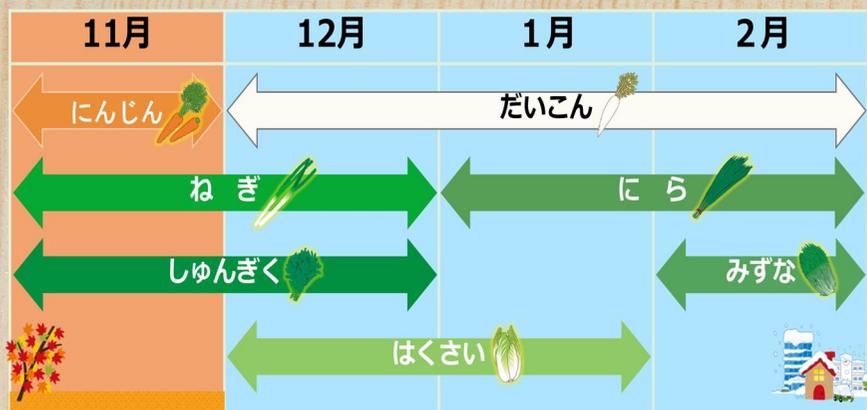


カルシウムが含まれイライラ解消に効果的。肌ハリを保つために不可欠なビタミンCも多い。

## お鍋のよいところ②

# おいしく！食料自給率向上

お鍋の材料に使われる、にんじん・ねぎ・はくさいなどは、秋から冬にかけて旬を迎えます。



引用資料：「野菜のソムリエ」（監修：青果物健康推進委員会 制作：日本ベジタブル＆フルーツマイスター協会）

お鍋によく使われるしゅんぎくやみずなは近畿地方でも多く生産されています。

### しゅんぎく・みずな収穫量ランキング (全国上位5県)



#### しゅんぎく

- |   |    |         |
|---|----|---------|
| ① | 大阪 | 3,180トン |
| ② | 福岡 | 2,350トン |
| ③ | 千葉 | 2,320トン |
| ④ | 茨城 | 2,090トン |
| ⑤ | 群馬 | 1,910トン |



#### みずな

- |   |    |          |
|---|----|----------|
| ① | 茨城 | 17,300トン |
| ② | 福岡 | 3,430トン  |
| ③ | 京都 | 2,500トン  |
| ④ | 滋賀 | 1,450トン  |
| ⑤ | 兵庫 | 1,420トン  |

出典：農林水産省「令和5年度 野菜生産出荷統計」

## 食料自給率の推移

重量ベース (%)

	令和3年度	令和4年度	令和5年度
きのこ類	89	89	89
野菜	80	79	80
いも類	72	70	73
魚介類	53	54	53
肉類	(8)53	(8)53	(8)53

お鍋に使われる野菜・きのこ類は自給率の高い品目であり、野菜たっぷりのお鍋は食料自給率の向上に繋がります。

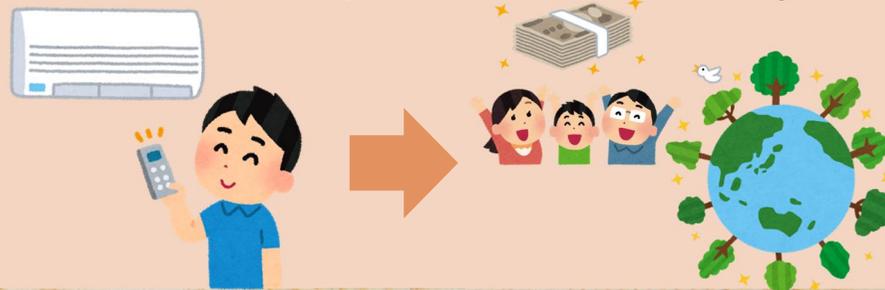
## お鍋のよいところ④

# 体も心もぽかぽか。楽しみ方も無限大。

① 冷えた体を  
内側から  
温めます。



② お鍋で温まった分、  
暖房の設定温度を下げれば  
家計にも環境にもやさしい。



③ 定番、ご当地、変わり種...  
バリエーションは無限大



④ ひとつの鍋を囲んで  
笑顔と会話が広がります。



# 日本全国のご当地鍋

## 石狩鍋 (北海道)



サケ漁師のご褒美から生まれた北海道の味。

**特徴** 昆布だしをベースに味噌で味を調える。

**具材** サケの身、あら、野菜

## 芋煮 (山形県)



舟待ちの宴から生まれた里芋鍋

**特徴** 「芋煮会」が盛んで、家族や地域の団欒に欠かせない。

**具材** 里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎ

## ちゃんこ鍋 (東京都)



力士の体をつくる栄養鍋

**特徴** 鶏肉と野菜をだしで煮込み、味付けは醤油や味噌。

**具材** 鶏肉、白菜、人参、ネギ、油揚げ豆腐

## いしる鍋 (石川県)



能登の魚醤が香る旨味鍋

**特徴** 能登地方の魚醤「いしる」を使用。深い旨味と独特の香りが魅力。

**具材** 魚介、野菜、だし、いしる

## じゅんじゅん (滋賀県)



琵琶湖の恵みを味わう滋賀の鍋

**特徴** 牛肉や湖魚を甘辛い割り下で煮込み、丁字麩など地元食材を楽しむ

**具材** 牛肉、豆腐、糸こんにゃく、青ネギ、春菊

## ハモすき (兵庫県)



淡路島のハモと玉ねぎ、夏の絶品鍋

**特徴** 脂のついたハモと甘いタマネギがだしと絶妙に調和。

**具材** ハモ、タマネギ、そうめん

## 美酒鍋 (広島県)



酒都で生まれた旨味鍋

**特徴** 日本酒・塩・胡椒のみのシンプルな味付けで素材の旨味を引き出す。

**具材** にんにく、鶏肉、砂ずり、白菜、ねぎ

## ひきとおし (長崎県)



吉岐で受け継ぐ鶏鍋

**特徴** 吉州豆腐と、固めに茹でたそうめんが定番。

**具材** 鶏もも肉、吉州豆腐、そうめん、野菜

○ 【令和7年12月10日(水)～12月21日(日)】

滋賀県立図書館 2階「回廊」

での展示の様子】

