



鍋ほか推進プロジェクト

近畿農政局 デジタル消費者の部屋



お鍋でほかほか
～お鍋でたっぷり野菜を食べよう!～

- ◆展示期間: 令和5年11月1日(水)～11月15日(水)
- ◆展示場所: 京都市中京区役所 1階 区民ホール

R5.11.1～11.15 展示データの一部

1皿 **70g** って



どれくらい?

代表的な野菜素材の70gの目安量

トマト

中くらい、
約1/2個分

かぼちゃ

中くらい、
約1/16個分

レタス

中ほどの葉、
約2枚分

きぬさや

2つかみ分くらい

れんこん

厚さ約2cm分
(直径約6cm)

なす

12cmくらい、
約1本分

アスパラガス

20cmくらい、
約3本分

オクラ

10cmくらい、
約8本分

ほうれん草

約2株

ピーマン

小さめ、
約2個分

ブロッコリー

花蕾(からい)、
約4個分

もやし

1つかみ分くらい

白菜

中ほどの葉、
約1枚分

にんじん

中ほど、
約3cm分

キャベツ

中ほどの葉、
約1枚分

きゅうり

中くらい、
約1本分

玉ねぎ

中くらい、
約1/4個分

ごぼう

中くらい、
約1/3本分

大根

厚さ約2cm分
(直径約6cm)

とうもろこし

20cmくらい、
約1/3本分

農林水産省では、国連で採択された「国際果実野菜年2021」の取組の一環で、健康的な食事に欠かせない果物や野菜に関して、一般家庭で作ること・食べることができるおすすめレシピ・食べ方を募集し、応募レシピ全てを農林水産省のWebページに掲載しています。今回はその中で、鍋料理のレシピを紹介いたします。

ふわふわきのこ出汁鍋

材料（2人分）

肉団子	適量
はんぺん	1枚
さきがきごぼう	100g
なめこ	1パック(100g)
豆腐	適量
【A】	
- 水	400ml
- 白だし	大さじ1
- 梅（チューブ）	小さじ1
- おろししょうが（チューブ）	小さじ1/2

作り方

- 1 はんぺんを食べやすい大きさに切る。（写真は花型の型抜きを使用。）
- 2 鍋に【A】を入れて、梅としょうがをよく混ぜ煮立てる。肉団子を入れ、浮かび上がってきたら材料をすべて入れ、再び煮る。



提供：管理栄養士・フードスペシャリスト・北海道観光応援隊 井上 真季子さん

セロリと鮭の豆乳石狩鍋

材料（2人分）

鮭	2切れ(約160g)
たまねぎ	1/2玉
しめじ	1/2株
セロリ	60g
さといも（冷凍可）	4個（約80g）
コーン（缶詰）	1/2缶
バター	10g
【A】	
- 水	250ml
- 豆乳	150ml
- コンソメ顆粒	小さじ1
- 白みそ	大さじ1
- 塩・コショウ	少々

作り方

- 1 鮭、たまねぎ、しめじ、セロリを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に【A】を入れて煮立て、1の材料とさといもを入れ、再び煮る。
- 3 コーンとバターをのせて仕上げる。



提供：管理栄養士・フードスペシャリスト・北海道観光応援隊 井上 真季子さん

トマトたっぷりコラーゲン鍋

材料（2人分）

手羽先	4本
オクラ	4本
キャベツ	120g
かぼちゃ（冷凍可）	120g
トマト	100g
マッシュルーム	1パック
モッツアレラチーズ	約50g
粉チーズ	適量
オリーブオイル	少々
【A】	
- カットトマト	1缶(400g)
- 水	400ml
- コンソメ顆粒	小さじ1
- あさり（缶詰）	1缶(約130g)

作り方

- 1 オクラに塩を振り両手で擦り合わせ、産毛を取ってガクを取る。キャベツ、トマトを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に【A】を入れて煮立て、手羽先を入れて火を通す。火が通ったらすべての食材を入れ、再び煮る。
- 3 最後にチーズを入れて、オリーブ油を回しかける。



提供：管理栄養士・フードスペシャリスト・北海道観光応援隊 井上 真季子さん

レタスタっぷり餃子鍋

材料（2人分）

水餃子	12個
レタス	120g
にんじん	100g
しいたけ	40g
ごま油	適量
白ごま	適量
ポン酢	適量
食べるラー油	適量
【A】	
- 水	600ml
- 鶏からスープの素（顆粒）	小さじ2.5
- おろししょうが（チューブ）	小さじ1

作り方

- 1 食材を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に【A】を入れて煮立て、1の材料をすべて入れ再び煮る。（※水餃子は記載のゆで時間を目安に鍋に入れて煮る。）
- 3 最後に火を止め、ごま油を加え、白ごまをかける。
- 4 ポン酢と食べるラー油をいただく。



提供：管理栄養士・フードスペシャリスト・北海道観光応援隊 井上 真季子さん

夏でもカレー鍋！！

材料（2人分）

カレールウ（フ레이크）	50g
お湯	360ml
ソーセージ	5本
キャベツ	100g
かぼちゃ	50g
ブロッコリー	100g
オクラ	5本
ミニトマト	8～10個
しめじ	50g
えのき	50g
とろけるチーズ	15g
白飯	一膳

作り方

- 1 鍋にカレールウとお湯を加え、よく混ぜます。
 - 2 具材を入れ、火が通るまで煮込みます。
 - 3 全体に火が通ったら完成です。（※チーズはお好みのタイミングで加えてください。）
- ※はご飯でリゾットがおすすめです。）



提供：全日本カレー工業協同組合 さん

白ねぎ将軍鍋

材料（2人分）

白ねぎ（太めのもの）	4本
菜の花	1本
青魚の刺身（ハマチ等）	1人前
しょうゆ入りポン酢	大さじ1
ごまだれ	大さじ3
コチュジャン	少々
<鍋のだし汁>	
水	90ml
昆布	5g
削り節（花かつお）	25g
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

- 1 白ねぎの白い部分と葉の部分に分けて切り、どちらも細長い斜め切りにして別々に水で洗っておく。
- 2 鍋に水を入れて昆布と削り節でだしをとる。刺身はふり塩をして余分な水分を拭き取り、ごま切れにしておく。
- 3 菜の花を小口切りにして水で洗って絞る、ごま切れにした刺身とポン酢を和えて調味をつくる。
- 4 2でとっただしに残りのだしの材料をまぜ、薄味の鍋だし汁をつくる。
- 5 ごまだれにコチュジャンと3の調味を加え、鍋のだし汁にねぎを入れてしゃぶしゃぶしていただく。



提供：JAR鳥取西部 白ねぎ料理研究会 さん





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

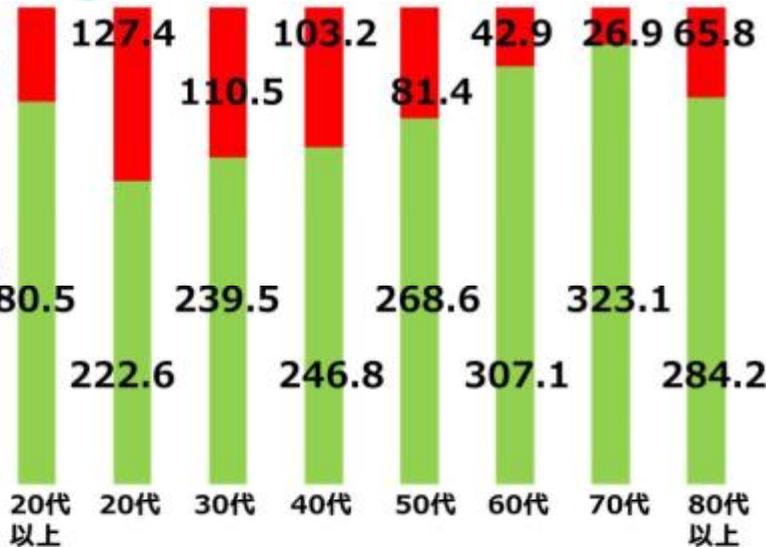
野菜の目標摂取量は
1日当たり**350g**です！
あと**70g**足りてません。



69.5g不足

野菜不足量
(g)

野菜摂取量
(g)



引用資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」

野菜料理

1日5皿！

と覚えてください

小皿や小鉢に盛られた野菜料理 1皿あたり約70g



出典：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。

緑黄色野菜 (カロテンを豊富に含む野菜)

β-カロテン

体内でビタミンAに変換される。

《主な緑黄色野菜》

トマト、ピーマン、ブロッコリー

《主な効能》

- ・がん、心臓病、動脈硬化の予防
- ・皮膚や粘膜の強化
- ・ウイルスの侵入防止、風邪予防
- ・眼精疲労

注) β-カロテンは可食部100g中の含有量を示す。
() 外は生の場合、() 内はゆでた場合の含有量。
にんじんのβ-カロテン含有量は、皮つきの場合。

しゅんぎく

β-カロテン 4.5mg (5.3mg)



特有の香りは自律神経に働きかけ、胃腸の動きを整える。

肌にハリを保つビタミンCや、血行を良くし、肩こりを改善するビタミンEも含む。

にんじん

β-カロテン 6.9mg (6.9mg)



高血圧予防のカリウムや、食物繊維、骨や歯を強化するカルシウムも含む。

にら

β-カロテン 3.5mg (4.4mg)



特有の香り(硫化アリル)は、血行の改善や風邪予防にも効果的。

ビタミンB₁の吸収を高め、新陳代謝を活発にする。がん予防に効くセレンや、食物繊維も含む。

みずな

β-カロテン 1.3mg (1.7mg)



イライラ解消に効果的なカルシウム、肌のハリを保つビタミンCも含む。

淡色野菜

だいこん



胸焼けや胃もたれ予防に効能を示すアミラーゼや、がん予防に効くオキシダーゼを含む。

加熱すると効能を失うので、生食もおすすめ。だいこん葉はカロテンを豊富に含む緑黄色野菜で、カルシウム、食物繊維も含む。

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ドール化合物も含む。

免疫力を強化するビタミンCも豊富に含む。



ねぎ

特有の香り(硫化アリル)は、血行の改善や、風邪予防にも効果的。ビタミンB₁の吸収を高め、新陳代謝を活発にする。殺菌作用があるため、のどの痛みや咳を沈める作用もある。





お鍋のよいところ③

おいしく！食料自給率向上

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。
 また、**しゅんぎく**や**みずな**は近畿地方で多く生産されています。
 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**につながります。



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)

野菜の収穫量全国上位5都道府県 (令和3年産)

しゅんぎく (単位はt)

1位	大阪	3,390
2位	千葉	2,710
3位	茨城	2,420
4位	福岡	2,390
5位	群馬	2,170

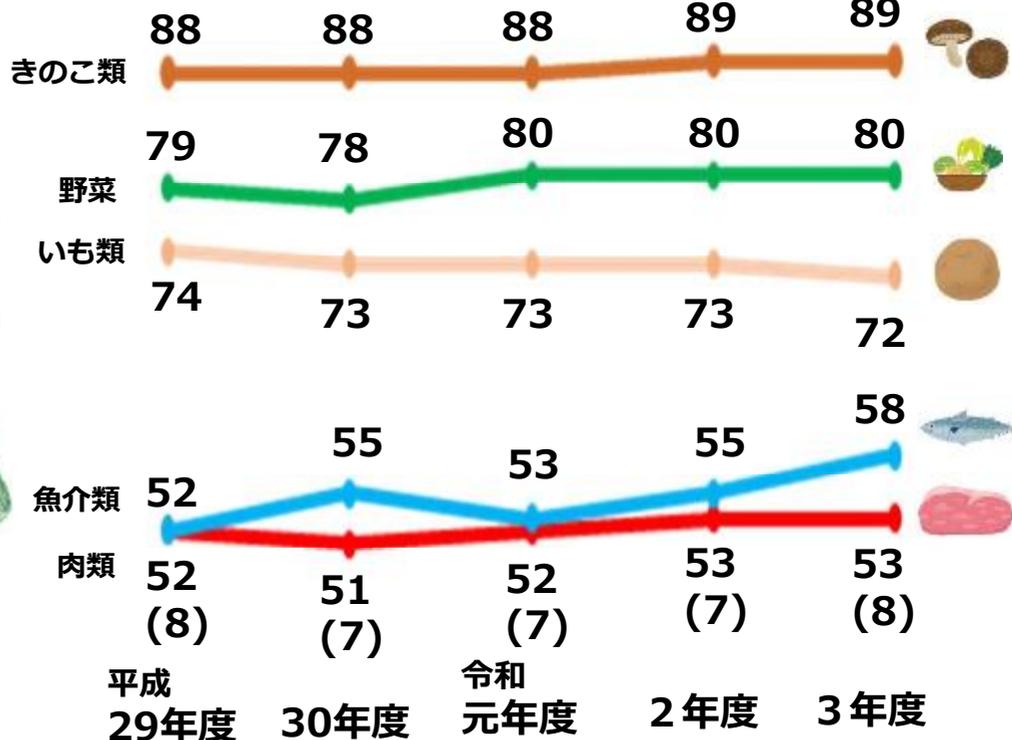
みずな (単位はt)

1位	茨城	21,200
2位	福岡	3,180
3位	京都	2,190
4位	兵庫	1,560
5位	埼玉	1,540

出典：農林水産省「令和3年産 野菜生産出荷統計」

食料自給率の推移 (重量ベース)

(単位：%)



出典：農林水産省「令和3年度食料需給表」
 ※肉類自給率の()内は飼料自給率を考慮した値



お鍋のよいところ④

体も心もぽかぽか。バリエーションも無限大

・冷え切った体を温めます。



・お鍋で暖まった分、暖房の設定温度を下げれば家計にも、環境にも優しい。



・「ごはん」は笑顔。ひとつの鍋を囲んで、話も弾みます。



・定番、ご当地、変わりダネ・・・バリエーションは無限大。献立の助けとなります。



水炊き すき焼き しゃぶしゃぶ
おでん ちゃんこ鍋 キムチ鍋 石狩鍋
トマト鍋 ちりとり鍋 火鍋 チゲ鍋
もつ鍋 土手鍋 豆乳鍋 湯豆腐
ぼたん鍋 深川鍋 寄せ鍋 とり野菜みそ

献立の参考にレシピもどうぞ

昨日350g



食べまじょう



健康のために、野菜を1日350g以上食べまじょう。

「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/農産局長賞 佐野 紅葉

「野菜を食べようプロジェクト」
農林水産省



「野菜を食べようプロジェクト」ロゴマーク 「野菜を食べようプロジェクト」Webページ

野菜サポーター募集中





まずはいつもの食事に1皿(70g)野菜をプラスしよう!

1日 の 野菜を 350g 食べよう

First of all, let's add 1 plate (70g) of vegetables to your usual meal!



野菜サポーター募集中



「野菜を食べようプロジェクト」
Webページ

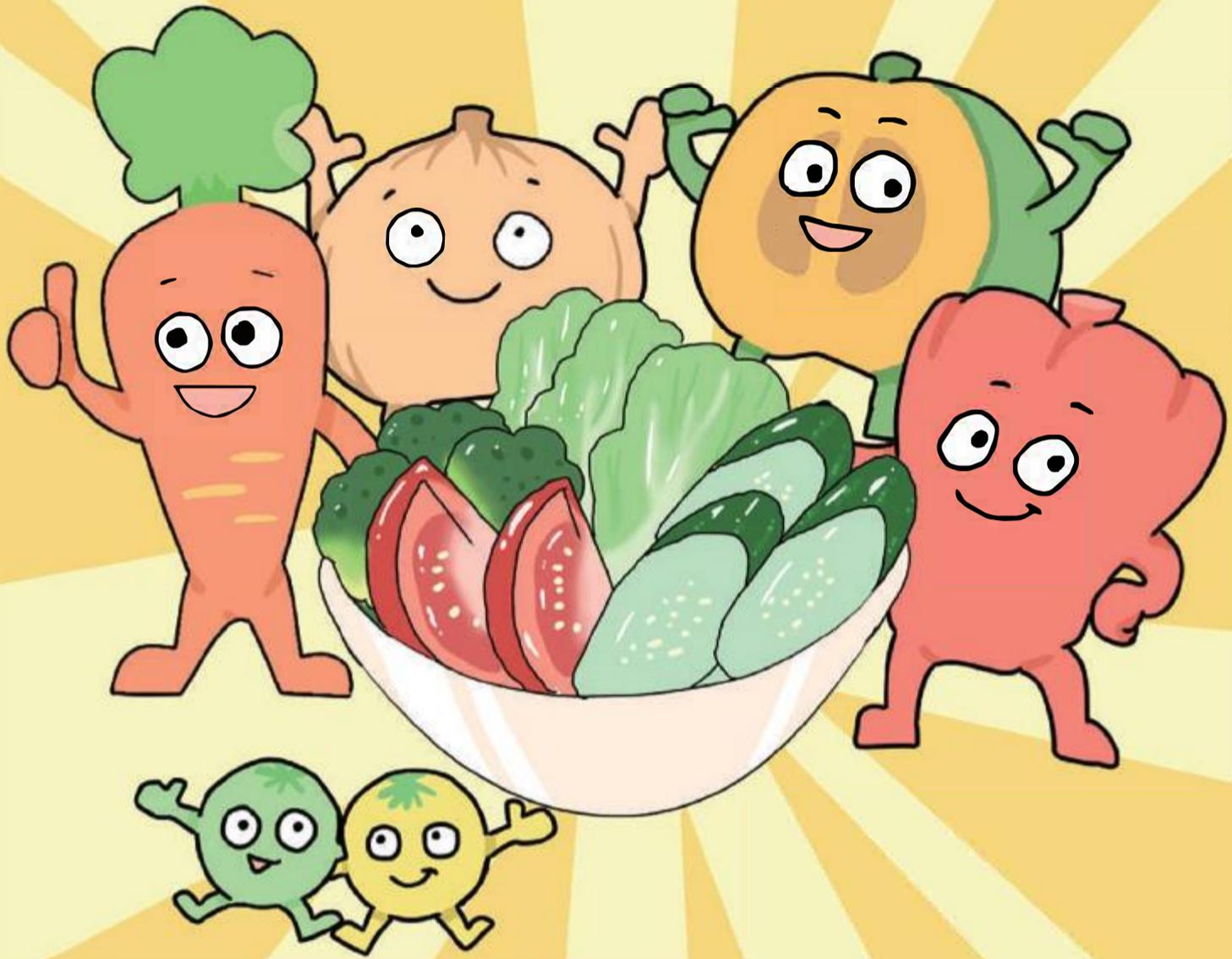


「野菜を食べようプロジェクト」
ロゴマーク

「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/入賞 武内 ゆうり

「野菜を食べようプロジェクト」
農林水産省

野菜を食べよう！



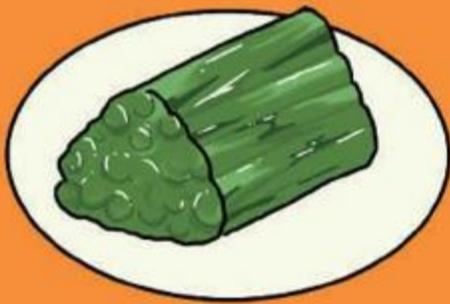
1日の野菜摂取目標量は**350g**です。

現状では成人の約7割が**280g**ほどしか摂取できていません。

いつもの食事にあと一皿、**約70g**の野菜を増やすことで目標量を摂ることができます。

もう一皿の野菜を！

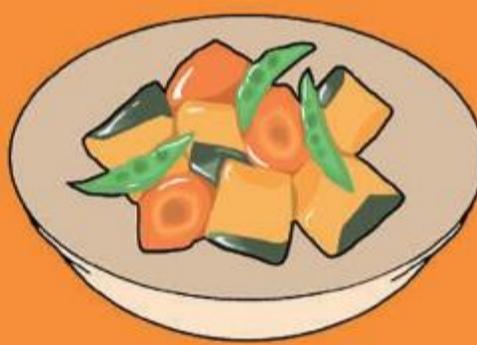
ほうれん草のおひたし



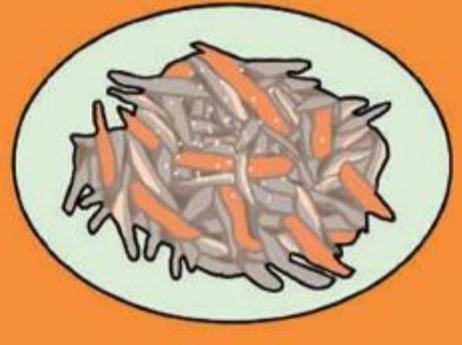
野菜スープ



煮物



きんぴらごぼう



「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/入賞 小山 莉里

「野菜を食べようプロジェクト」
農林水産省



「野菜を食べようプロジェクト」ロゴマーク 「野菜を食べようプロジェクト」Webページ

野菜サポーター募集中





350g^{!!} 毎日 摂ってますか?

成人の1人1日あたりの目標野菜摂取量は
350gですが、現状では280g程度で
約7割の人が目標量に70g達していません。



サラダ
1皿分
約70g

毎日の暮らしにもう1品、
野菜をプラスしてみませんか?

野菜サポーター

「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/入賞 大沼 美沙紀

「野菜を食べようプロジェクト」
農林水産省



「野菜を食べようプロジェクト」 「野菜を食べようプロジェクト」
ロゴマーク Webページ



野菜、 たべてる？



1日当たりの摂取目標量は 350g 以上
でも 現状、1人1日当たり280g 程度で
約7割の成人は目標量に達していないんだよ



お鍋でぽかぽか

お鍋で
ぽかぽか



鍋ぽか推進プロジェクト

～お鍋でたっぷり野菜を食べよう！～

みなさん、毎日「野菜」足りていますか？

野菜を「毎日**350g**※」食べることが目標とされています。

そこで、今年もやってきました「**お鍋**」の季節！

冬の定番料理のお鍋は、たっぷり野菜を食べることができるだけでなく、様々な効用があるパワフルメニューです。

さあみなさん、今年の冬もお鍋でたっぷり野菜を食べて、身体も心も健康になりましょう！

今回の「消費者の部屋」では、そんなお鍋の**効用**や毎日の献立に役立つ**鍋レシピ**をご紹介します。

※厚生労働省「健康日本 21（第二次）」より

・期 間：令和**5**年**11**月**1**日(水)～**11**月**15**日(水)

9：00～17：00

(土・日・祝日を除きます。初日は13時から、最終日は正午までとなります。)

・場 所：**中京区役所 1階「区民ホール」**

京都市中京区西堀川通御池下る西三坊堀川町521

地下鉄「二条城前」駅下車 徒歩約3分

市バス「堀川御池」下車すぐ



◆お問い合わせ先◆

近畿農政局

(「消費者の部屋」については)

消費・安全部 消費生活課

担当者：田中、前田、高橋

電話：075-414-9771 (直通)

(展示内容については)

生産部 園芸特産課

担当者：小林、中村

電話：075-414-9023 (直通)

