

生野菜だと
両手で3杯分！



「健康のために野菜を食べよう」とよく言われますが、1日にどのくらい食べればよいのでしょうか。
生活習慣病予防などを目的とした厚生労働省の「健康日本21（第三次）」によると、成人1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上です。これは料理に換算すると、5皿分（皿約70g）に相当します。
2023年の「国民健康・栄養調査」では、日本人の野菜摂取量の平均は1日256gとおよそ1皿分の野菜が足りていない現状です。
まずは今日の食卓を見直してみるところから始めませんか。足りない分は、地元の野菜でおいしく補うことで、身近な食卓から健康づくりを進めてみましょう。
その土地の気候風土で、その季節に採れたものを食べるのが健康によいという「身土不二」の考えのように、沼津の人が沼津で採れた旬の野菜を味わうことは、健康への第一歩になります。

摂れていますか？ 350g

沼津の特色ある野菜

沼津ねがた白ねぎ

主に浮島地区や愛鷹地区で栽培されています。全体的に太く、葉身（緑色の部分）が柔らかいのが特徴です。糖度が高く、熱を加えるとより甘味を感じられます。



旬の時期 11～2月

主な栄養素 ビタミンC・アリシン等

おすすめの食べ方 サラダ・鍋・炒め物

プチヴェール®

ケールと芽キャベツの交配により静岡で誕生した新野菜です。味にクセが少ないため、様々な料理に合います。糖度も高く、塩ゆでも甘味を感じられます。



旬の時期 11～3月

主な栄養素 葉酸・カルシウム等

おすすめの食べ方 胡麻和え・ソテー

大中寺いも

愛鷹山麓で昔から栽培されている里芋。大きく育つと赤ちゃんの頭くらいの大きさになります。粘り気が少なく、なめらかで、煮崩れしにくいのが特徴です。



旬の時期 11～2月

主な栄養素 食物繊維・カリウム等

おすすめの食べ方 煮物・ポタージュ

ごはん合う 簡単！油無し野菜ししぴ！

健康づくり課
山下管理栄養士 考案



沼津ねがた白ねぎと鶏肉の塩麹炒め

◆材料（2人分）

沼津ねがた白ねぎ……1本
鶏もも肉……………1枚
ぶなしめじ……………1／2株
にんにく……………1片
塩麹……………大さじ1
酒または水……………大さじ1



調理動画は
YouTubeで
公開中



◆作り方

- 1 沼津ねがた白ねぎ（白ねぎ）は長さ3cmに切り、鶏もも肉は3cm角に切る。ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。にんにくは皮をむき、叩いて薄切りにする。
- 2 冷たいフライパンに鶏もも肉を皮を下にして並べ、中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、白ねぎ、ぶなしめじ、にんにくを加える。白ねぎは焼き色がついたら裏返す。
- 3 全ての食材に火が通ったらAを加えて炒め、からめる。器に盛り、お好みで黒こしょうや七味唐辛子をかけて完成！

きょうのごはんに
沼津の野菜を



沼津の野菜を
味わい、楽しむ

鍋が恋しい季節になりました。家族や友人と鍋を囲む機会も増えてきたのではないのでしょうか。鍋料理は旬の食材をたっぷり味わえ、心も体も温めてくれる冬の定番です。そんな鍋に欠かせない存在といえば、やはり野菜。海と山に恵まれた沼津は、海の幸がおいしいのももちろん、温暖な気候と土壌に育まれた地域で採れる野菜も日々の食卓を彩っています。富士山から届く清らかな水や冬でも比較的温暖な気候といった自然条件が、普段食卓に上がる野菜のほか、沼津ねがた白ねぎやプチヴェール®などの特色ある野菜を育てています。
市内の直売所やスーパーへ足を運べば、季節ごとに色とりどりの野菜が並び、よく見てみるとそのなかには沼津で採れた野菜もたくさん見つかります。旬の野菜は、おいしく栄養も豊富です。どうやって食べたらおいしいか、どんなところで買ったかなど、沼津の野菜について知っていくと食べることももっと楽しくなるかもしれません。
今回の特集では、沼津の野菜について紹介します。これを機会に、沼津のおいしい野菜を食べてみませんか。