

区民のみなさまの野菜摂取を応援しています！

野菜の摂取目標量は
1日**350g**以上

350gの目安は**生野菜を
両手に山盛り1杯**です！
旬の野菜など
いろいろな野菜をとりましょう！



やまだ区長も
野菜を
食べています！

野菜たっぷりパスタ

「マイベジ」とは、「毎食」「自分(My)らしく」 野菜をプラスしてほしいというプロジェクトです！

毎ベジ提案！ 毎食野菜をプラス！

野菜1日350gの食べ方

小鉢1皿は
野菜約70g分

例えば...

朝食 1皿分

昼食 2皿分

×5皿分→

夕食 2皿分

1食でも野菜を抜いてしまうと、残りの2食で
小鉢5皿分をとるのは大変！毎食食べましょう！

Myベジ提案！ 自分らしく野菜をプラス！

すぐに食べられる野菜を用意しておく



缶詰、カット野菜や冷凍食品など。

野菜をまとめて茹でておく
またはレンジでチンしておく



すぐに食べない
場合は、
冷凍しても◎

『食塩』のとりすぎに気をつけよう！

栄養成分表示
(食塩相当量)を確認する
1日の食塩の摂取目標量は、
男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

栄養成分表示 (0000gあたり)	
熱量	Kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g



漬物の食べ過ぎに注意
野菜を使った加工品でも、
食塩を多く含むものがあります。
食べる量に気をつけましょう。

汁物は具だくさんに
具だくさんにすることで、
汁の量を減らし食塩の摂取を
抑えることができます。

今回掲載のレシピは、
どれも塩分に配慮した
レシピです。
おいしく減塩に
チャレンジできます！

北区では、味の素株式会社と「東京都北区と味の素株式会社との
区民の健康づくりに関する包括連携協定」を締結し、野菜摂取量の
増加に向けたさまざまな取組みを行っています。



「マイベジ」×「ラブベジ®」の
メニューや取組みを
もっと知りたい方はこちら



<お問い合わせ先>

東京都北区 健康部 健康政策課 健康増進係 TEL:03-3908-9068 発行:東京都北区 刊行物登録番号:8-2-061

2026.07 SP



Eat Well, Live Well.



「ラブベジ®」は味の素株式会社の登録商標です。

なすのジャージャー麺

一皿で野菜もしっかりとれる！
簡単ジャージャー麺



材料【4人分】

中華蒸しめん……………4玉
なす……………3個(390g)
豚ひき肉……………400g
しいたけ……………6個
ゆでたけのこ……………100g
「Cook Do®」麻婆茄子用……………1箱
きゅうり……………1本
「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ2

作り方

- ① なすは長さを半分に切り、タテ8～10等分の薄切りにする。しいたけ、たけのこは粗みじん切りにし、きゅうりは細切りにする。めんはサッとゆでる。
- ② フライパンに油を熱し、①のなすを入れて炒め、火が通ったら、皿にとる。
- ③ フライパンを熱し、ひき肉を入れてほぐすように炒め、肉の色が変わりはじめたら、①のしいたけ・たけのこを加え、肉に火が通るまで炒める。いったん火を止め、「Cook Do®」を加え、再び火にかけてよく炒め合わせ、肉みそを作る。
- ④ 器に①のめんを盛り、②のなすをのせる。③の肉みそをかけ、①のきゅうりを飾る。

調理時間
15分

野菜摂取量※
137g

栄養成分 1人分
エネルギー
621kcal
食塩相当量
1.9g

鶏ひき肉・なす・トマトの丼

野菜が主役！
彩り豊かな簡単どんぶり♪

材料【2人分】

鶏ひき肉……………150g
なす……………2個
トマト……………1個
酒……………大さじ2
A 「丸鶏がらスープ™」……………小さじ1
「瀬戸のほんじお®」……………少々
B 水……………大さじ1
片栗粉……………小さじ1
「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ1
ご飯……………2杯分(400g)

作り方

- ① なすはところどころ皮をむき、斜め薄切りにする。トマトはひと口大の乱切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、酒をふる。①のなす・トマトを加え、Aで調味し、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ 丼にご飯をよそい、②を半量ずつのせる。



野菜摂取量※
169g

栄養成分 1人分
エネルギー
559kcal
食塩相当量
0.9g

調理時間
15分

きゅうりとオクラのあえもの

しょうがをきかせた、
箸がすすむさっぱりあえもの♪

材料【2人分】

きゅうり……………1本
オクラ……………6本
A 「ほんだし®」……………小さじ1/2
針しょうが……………1/2かけ分
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1/4

作り方

- ① きゅうりは4cm長さに切り、沸騰した湯にサッとくぐらせて水に取る。冷めたら水気をきり、タテ4等分に切る。
- ② オクラも同じ湯で1分ほどゆでて水に取る。冷めたら水気をよくきり、斜め半分に切る。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、①のきゅうり、②のオクラを加えてあえる。

調理時間
5分

野菜摂取量※
77g

栄養成分 1人分
エネルギー
20kcal
食塩相当量
0.7g



トマトと玉ねぎの中華風サラダ

トマトが主役！
さっと作れる中華風サラダ♪

材料【2人分】

トマト……………1個
玉ねぎ(小)……………1/4個
ツナ油漬缶……………10g
A 「AJINOMOTO ごま油好きの
純正ごま油」……………小さじ1/2
「丸鶏がらスープ™」……………小さじ1/4

作り方

- ① トマトは1.5cm角に切る。玉ねぎは薄切りにし、ツナは油をきる。
- ② ボウルに①のトマト・玉ねぎ・ツナ、Aを入れて混ぜ合わせる。

調理時間
3分

野菜摂取量※
75g

栄養成分 1人分
エネルギー
42kcal
食塩相当量
0.2g



やみつき!無限ピーマン<塩分控えめ>

レンジで簡単!ピーマンを
おいしく食べるならこれで決まり♪



材料【2人分】

ピーマン……………5個(175g)
ツナ水煮缶……………1缶(70g)
A 「AJINOMOTO ごま油好きの
純正ごま油」……………小さじ1
「丸鶏がらスープ™」……………小さじ1
<塩分ひかえめ>……………小さじ1
ブラックペッパー……………少々

作り方

- ① ピーマンは細切りにする。ツナは汁気をきる。
- ② 耐熱容器に①のピーマン・ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ Aを加えて混ぜ合わせ、ブラックペッパーをふる。

野菜摂取量※
74g

栄養成分 1人分
エネルギー
73kcal
食塩相当量
0.6g

調理時間
5分