

野菜、食べていますか？

野菜には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、「腸の掃除役」として知られ、生活習慣病の予防に役立つので毎日積極的に食べましょう。

野菜は1日350gを目標に



1日350g以上

【1日小鉢5皿分(70g×5)が目安】



淡色野菜:230g



なす・玉ねぎ・キャベツ・大根・きゅうりなど

緑黄色野菜:120g



人参・ほうれん草・かぼちゃ・ピーマンなど

野菜には色の濃い緑黄色野菜とその他の淡色野菜に分けられます。野菜によって含まれる栄養素が違いますので、いろいろな野菜を取り入れられるといいですね。

食べきれない時には上手に保存を

ピーマン 【保存期間 冷蔵の場合：2週間 冷凍の場合：2か月】



冷蔵

3～4個ずつペーパーで包んでポリ袋へ

3～4個ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存。赤ピーマンは緑ピーマンが熟したもので、緑ピーマンに比べて日持ちがしないので早く使い切りましょう。同様の保存方法の場合、赤ピーマンの保存期間は1週間です。



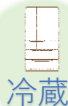
冷凍

生のまま丸ごと冷凍する

ピーマンは丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍。カットするよりも劣化が少ないです。室温で5分ほど置けばそのまま切れるので便利です。自然解凍をして水気を絞ればお浸しにも♪
カットしていると保存期間は1か月です。



なす 【保存期間 冷蔵の場合：1週間 冷凍の場合：2か月】



冷蔵

冷やしすぎるとタネが黒くなるので注意

2～3本ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存。冷やしすぎると低温障害を起こしてタネが黒く変色してしまうので、なるべく早めに使い切りましょう。



冷凍

生のまま丸ごと冷凍する

なすはカットするとそこから劣化が進みます。冷凍保存する場合は丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍することで、長期保存が可能です。使用時は5分ほど室温に置けばそのまま炒め物や煮物に使えます。解凍後水気を絞ればお浸しにも♪



紹介した保存期間は目安ですので、早めに食べましょう。

農林水産省 野菜 保存方法



他の夏野菜の保存方法も載っています。