



昨今、気温の変動による作物の生育不良や輸送コストの増加などにより野菜の価格高騰が連日話題になっています。

野菜不足は解消したいけれど、価格が高くて買うのをためらってしまうご家庭もあるのではないのでしょうか。今回は、**お得に野菜を取り入れる方法**をご紹介します。

方法1

旬の野菜を取り入れる

- ①値段がお手頃。
- ②豊富な栄養素を含んでいる。



春

アスパラガス
春キャベツ
みずな

夏

トマト
なす
ピーマン



秋

里芋
れんこん
かぼちゃ



冬

大根
ほうれん草
白菜



もやしや玉ねぎ、じゃがいもなど1年を通して価格が安定している野菜もあります。

イモ類やかぼちゃなど糖質の多い野菜は、治療上調整が必要な方もいます。

自分に合った野菜の摂り方を詳しく知りたい方は管理栄養士にご相談ください。



方法2

冷凍野菜を利用する



- ①季節を問わず手に入れることができる。
- ②価格も比較的一定。
- ③長期保存も可能。
- ④下処理が不要で時短になる。

冷凍したら栄養は減らないの？



市販の冷凍野菜は収穫後すぐに急速冷凍しているので、**栄養素の損失は少ない**といわれています。

また、冷凍することで増える栄養素もあります。

100 g 当たりの 栄養素	西洋かぼちゃ/ 果実/生	西洋かぼちゃ/ 果実/冷凍
β-カロテン	2,500μg	3,700μg



β-カロテンとは、抗酸化作用や免疫力を高めて体を守る作用があり、体内でビタミンAに変換されると、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあります。

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/attach/pdf/balance-8.pdf>

冷凍かぼちゃで簡単グラタン

旬のほうれん草を入れても美味しい！



1人分当たり
エネルギー 273kcal
食塩相当量 1.7 g

材料 (2人分)

冷凍かぼちゃ 200 g
ウィンナー 2本
ホワイトソース缶 1/2缶 (145 g)
塩・こしょう 各少々
ピザ用チーズ 50 g

作り方

- ①冷凍かぼちゃは耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ (500w) で3分加熱する。取り出して1cm厚さにスライスする。
- ②ウィンナーを1cm幅の輪切りにする。
- ③①にウィンナー、ホワイトソース、塩・こしょうを加えてさっと混ぜ耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをのせる。
- ④オーブントースターでチーズに焼き色が付くまで焼く。

<https://www.nichireifoods.co.jp/media/26789/>