

保健師・栄養士の

すこやかだより

野菜をもっと食べましょう!

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）も含め、生活習慣病予防には、まず、「食べ過ぎないこと」が大切です。

しかし、逆に摂ってほしいのが野菜です。

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の体に必要な多くの栄養素を含み、免疫力を高めて風邪やがんを予防したり、腸で膨らんで排便を助けるなどの働きをします。また、低エネルギーなので、しっかり食べても安心です。

1日の野菜の目標摂取量は350gです。しかし、日本人の1日の野菜摂取量は303.4g（平成18年国民健康・栄養調査）と、目標量の350gより少ない状況です。

350gの目安は、生の野菜では「両手に3杯」、調理すると「5皿の野菜料理」です。カロテンの多い「緑黄色野菜」は120g以上、「その他の野菜」は230g以上を目安にしましょう。

生では

野菜はたっぷり、両手に1日3杯

1杯は緑や黄色の野菜の仲間
2杯は包丁で切ると中が白い野菜の仲間

調理すると

5皿の野菜料理

ほうれん草のおひたし
かぼちゃの煮物
サラダ
きんぴらごぼう
野菜たっぷり味噌汁

朝ごはんには1皿・昼ごはんには2皿・夕ごはんには2皿を目標に!

野菜を積極的に食べるコツ

- できるだけ外食は避けて、家で野菜中心の献立にする。外食では、意識して野菜の多いメニューを選ぶ。（野菜のついた定食メニューにする、ラーメン→五目ラーメン、親子丼→中華丼という様に野菜の多いものを選ぶ、牛丼とお浸し、カレーと野菜サラダの様に野菜料理を一品プラスするなど）
- 肉や魚料理には、野菜をたっぷり付け合わせる。
- 副菜は、野菜を主とした料理にする。
- スープや汁物の具には、多くの野菜を入れる。

毎日の食習慣を見直して、野菜不足を解消しましょう。最近では、季節に関係なく野菜を手に入れることができます。しかし、旬の時期にとれた野菜は味がよく、栄養もたっぷりあります。夏野菜は体を冷やす働き、冬野菜は体を温める働きがあります。旬の野菜は、人に優しく利点がたくさんです。



1人当たりの成分値

エネルギー	塩分
261kcal	1.9g

～残りごはんを使って～

まいたんぽ国なべ (1人分)

- 残りごはん…60g…つぶす
- 鶏もも挽肉…40g
- 生姜…少量…すりおろす
- 卵…1/5個…溶く
- ねぎ…4g…みじん切り
- かたくり粉…1.5g
- 塩…少量
- 豆腐…60g
- 白菜…60g
- ねぎ…20g…斜め切り
- にんじん…10g…輪切り
- まいたけなどのきのこ…20g…小房に分ける
- 春菊…10g…食べやすく切る
- 昆布…1g…だしをとって結ぶ
- しょうゆ…7cc
- 塩…0.5g
- 酒…3cc

《作り方》

- ①つぶしたごはんを小判型にしてグリルで両面をこんがり焼く。
- ②鶏もも挽肉、生姜、卵、ねぎ、かたくり粉、塩をよく混ぜ、つみれを作る。
- ③なべに昆布、白菜、にんじんを入れて煮る。
- ④調味料で味付けし、鶏つみれ、豆腐、①のきりたんぽを入れて煮る。
- ⑤きのこ、ねぎ、春菊を最後に加えてさっと煮る。