



テーマ：野菜の力^いいただきます！

過去の栄養士だよりは

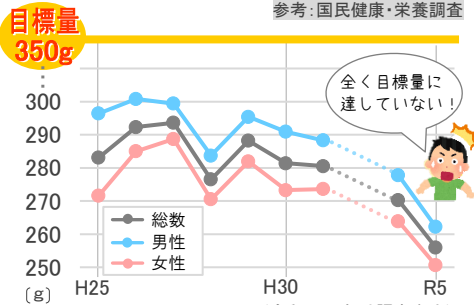
筑紫野市ホームページより見ることができます。

21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」(厚生労働省)において、成人(20歳以上)1人1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上とされています。しかし、現状は全ての世代で目標に達しておらず、野菜不足の状態です。今回は、野菜の上手なり方をご紹介します。

野菜をしっかりと食べていますか？

野菜摂取量の平均値の年次推移

参考：国民健康・栄養調査



成人の1日あたりの野菜摂取量の平均は、256gでした。直近10年間で最も少ない結果となっており、特にここ数年で大幅に減少しています。

野菜不足セルフチェック

- ☐ 1日2食(または1食)
- ☐ 単品メニュー(丼物、麺類など)が多い
- ☐ コンビニなどのお弁当をよく購入する
- ☐ インスタント食品をよく利用する
- ☐ 食事の代わりに菓子パンを食べることが多い
- ☐ 食事よりもお酒とおつまみですませることが多い
- ☐ 外食をすることが多い

チェック項目が多いほど野菜不足に要注意です！

野菜を食べるメリットは何？

低エネルギーで
満足感アップ

食物繊維豊富で
生活習慣病予防

野菜の魅力は、沢山食べても低エネルギーなこと。野菜料理を増やすことで、主食や主菜の食べ過ぎを防ぎ、摂取するエネルギーを抑えることができます。満腹感を得たい人は生野菜、野菜の量を多く食べたい人は加熱した野菜をおすすめします。また、野菜は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、肥満や脂質異常症・糖尿病・高血圧などの生活習慣病を予防・改善する効果が期待できます。

350g以上の野菜を食べる秘訣！

野菜は1日で手のひら5皿



(※)生野菜の場合は、1.5倍量で1皿とカウントしてください！

まずは基本から 毎食1皿以上を目標に！

350gの野菜を食べるためには、1日で片手のひらの大きさで5皿が目安です。1食で1皿以上食べることを意識しましょう。

例えば...



〓 ひと工夫 〓

- カレーライス → 野菜たっぷりカレー、トッピングや小鉢で野菜をプラス
- うどん → わかめやきのこをプラスして、具沢山うどんへ
- サンドイッチ → 野菜スープやサラダをプラス

つぎに攻略法 お手軽野菜をとり入れる！

◎ 洗うだけ、切るだけでOK

トマトやきゅうりなどの生野菜を洗ってそのまま食べたり、切ってドレッシングをかけるだけで1皿完成♪



◎ カット野菜&冷凍野菜の活用

洗う、皮をむく、切るなどの下処理の手間が省けます！スープに入れたり、炒めたりして使えるので便利です♪



◎ お惣菜を利用しよう

近年は、コンビニやスーパーのお惣菜も充実しています。お好みのお惣菜を上手に利用しましょう♪



【注意】ポテトサラダやかぼちゃの煮物などのいも類は、野菜ではなくごはんの仲間として考えましょう。

あなたの疑問に管理栄養士が答えます！

Q 野菜の代わりに野菜ジュースを飲んでもいい？

A: 野菜ジュースは、手軽に食事に加えることが出来ますが、加工する過程で栄養素が減るため、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。そのため、野菜摂取の補助と考えましょう。

《 野菜ジュースを選ぶ時のポイント 》

- ◎ 野菜100%のもの
- ◎ 色々な種類の野菜が入っているもの
- ◎ 砂糖・食塩が不使用のもの

Q サプリメントで野菜の栄養素を補えば食べなくてもいい？

A: サプリメントは、ビタミンやミネラルなどの特定の栄養素をとりたい時には利用できますが、野菜に含まれる栄養素を全てとることはできません。つまり、野菜の代わりにはなりません。また、特定の栄養素をとり過ぎることによって健康を害する恐れがあります。食事で足りない栄養素を補うものとして利用しましょう。

足りない栄養素を補う



Q 果物は野菜の代わりになる？

A: 果物は野菜と同様にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含みます。野菜と異なる点は、ブドウ糖や果糖などの糖質を多く含むことです。そのため、果物を野菜の代わりに食べると糖質の過剰摂取により中性脂肪を上昇させたり、肥満をきたす恐れがあります。野菜と果物は別物と考え、それぞれの適量をとることをおすすめします。

適量

- ・ 野菜: 1日350g以上
- ・ 果物: 1日200g程度

Q 緑黄色野菜と淡色野菜のバランスを考えたほうがいい？

A: 緑黄色野菜は淡色野菜と比べてカロテンを多く含みます。カロテンは、体に有害な活性酸素を減らす抗酸化作用をもち、老化防止やがん・動脈硬化の予防に役立ちます。そのため、1日の野菜摂取目標量(350g)の1/3(120g)以上は緑黄色野菜をとることをおすすめします。

・ 緑黄色野菜

にんじん、ほうれん草、ブロッコリー など

・ 淡色野菜

キャベツ、だいこん、たまねぎ など

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー96kcal 塩分 0.5g 食物繊維 2.5g

ピリッと大人味

生春菊のサラダ〜ピリ辛ドレッシング〜

【材料】(4人分)

春菊	…1/2 袋(100g)	＜ドレッシング＞	
にんじん	…中 1 本	ごま油	…大さじ 1 と 1/2
白ねぎ (白い部分)	…1/2 本	濃口しょうゆ	…小さじ 2
いりごま	…少量	砂糖	…小さじ 2
		酢	…小さじ 2
		にんにくチューブ	…小さじ 1
		豆板醤	…小さじ 1/3～

【作り方】

- ① 春菊は3cm 長さ、にんじんは3cm 長さの千切り、白ねぎは3cm 長さの白髪ねぎにする。
- ② ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに野菜とドレッシングを入れ、よく和える。
- ④ お皿に盛り、いりごまを散らす。



にんじんや白ねぎの代わりに、
“千切りカット野菜”を活用すると簡単！

春 菊



皮膚や粘膜を保護するビタミン B2、老化予防に働くビタミン E のほか、貧血予防の鉄、骨や歯を健康に保つカルシウム、体内の水分バランスを整えるカリウムも含まれます。特徴ある香りは薬理作用がある精油成分によるもので、胃腸の働きを活発にして食欲を増進するほか、痰を取り除き喉を守る作用もあります。

選び方：葉先まで緑が鮮やかで香りが強くみずみずしいもの、切り口が新鮮で茎が太すぎないものを選びましょう。また、指で簡単に折れるくらいやわらかいものが良いでしょう。

保存方法：湿らせたキッチンペーパーや新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



[1人分] エネルギー231kcal 塩分 1.4g 食物繊維 9.9g

手羽元入り

やさしいカレー風味ポトフ

【材料】(4人分)

手羽元	…4 本	水	…600cc
酒	…大さじ 2	固形コンソメ	…1 個半
★ カレー粉	…小さじ 1/2〜	ウインナー	…4 本
塩こしょう	…ひとつまみ	ブロッコリー	…4 房
キャベツ	…1/4 玉		
にんじん	…1/3 本		
じゃがいも	…2 個		

玉ねぎ、白菜、れんこんなど
どんな野菜でも美味しく
作れますよ♪



【作り方】

手羽元の下ごしらえ：皮目を下にしてまな板に置き、骨に沿って包丁(はさみ)を入れる。骨が見えるように、肉を開いておく。



- ① ★の材料をビニール袋に入れてよく揉み、10分程おく。
- ② キャベツは大きめにざく切り、にんじんは4等分、じゃがいもは2個で8等分にする。
- ③ 鍋に①と②の材料を並べ、水とコンソメを入れて蓋をする。中火で20分程加熱し、アクが浮いてきたら取っておく。
- ④ ウインナー、ブロッコリーを入れて1〜2分程加熱する。
- ⑤ 最後に塩こしょうで味を調える。

じゃがいも



栄養面で特徴的なのは抗酸化作用のあるビタミン C が豊富なことです。じゃがいも内のでんぷんがビタミン C を包み込んでいるため、加熱によるダメージが少なく、効率よく摂取することができます。ほかに体内の塩分を排出する働きをするカリウムや、ストレスを解消して精神を安定させるアミノ酸の一種である GABA などが含まれています。

選び方：持ったときに重量感があるもの、傷がなくしなびていないものを選びましょう。※芽が出たり表面が緑色になっているものは、天然毒素であるソラニンやチャコニンが多く含まれているので避けましょう。または、しっかり取り除きましょう。

保存方法：紙袋や新聞紙などに包み、通気性の良い冷暗所か野菜室で保存しましょう。※長期保存する場合は、りんごと一緒に保存するとエチレンガスの作用で芽が出るのを抑えてくれます。