

栄養士だより

Vol.28

夏号

< 発行 >

筑紫野市総合保健福祉センター「カミーリヤ」

健康推進課 管理栄養士

平成 29 年 6 月 1 日

[お問合せ先] (092) 920 - 8611



テーマ：野菜を食べていますか？

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。

筑紫野市では H28 年 3 月に食育推進計画(みんなが健康に暮らすための食育に関する計画)を策定し、健全な食生活を推進しています。今回は、「野菜」についてお知らせします。

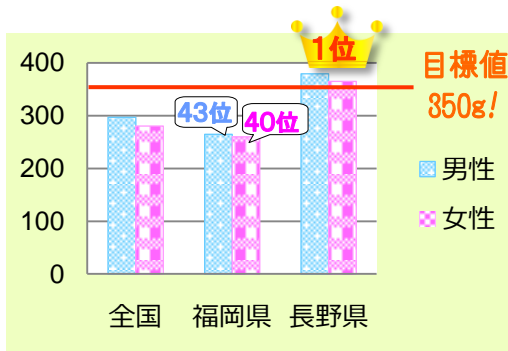
筑紫野市栄養士だより

検索

野菜のいいところを知ろう！

<p>生活習慣病や肥満の予防</p>	<p>野菜を多く食べることは脳卒中などの生活習慣病にかかる確率を下げると言われています。また野菜は低エネルギーで「かさ」が多いので、満腹感を与え肥満の予防に繋がります。</p>	<p>両手いっぱい野菜</p> <p>同じ 100kcal でもこんなに違います！</p> <p>ウィンナー2本 = クッキー2枚</p>	
<p>食物繊維が腸内環境を整える</p>	<p>食物繊維は消化されずに、小腸を通過して大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。</p>	<p>食物繊維には2種類あります！</p> <div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> <p>水溶性食物繊維</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コレステロールを体外に排出する ・食後の血糖上昇を緩やかにする ・腹持ちが良い <p>寒天・わかめ・昆布・こんにゃく</p> </div> <div style="flex: 1;"> <p>不溶性食物繊維</p> <ul style="list-style-type: none"> ・便の「かさ」を増やす ・腸を刺激し便秘を良くする <p>まめ類・きのこ類 特に葉物野菜・穀類の外皮</p> </div> </div>	

福岡県の野菜摂取量



平成 24 年国民健康・栄養調査データより

福岡県の特徴

国が目標としている野菜の量350gのうち、福岡県は平均263gしか食べていません。全国でも野菜摂取量が少ない県です。

※ ちなみに…全国1位の長野県は、平均372g食べています。

一言メモ

福岡県は、たんぱく質摂取量が多い傾向にあります。魚、肉、卵、大豆製品を少し減らし、野菜を少し増やすとバランスが良くなりますね♪

みなさんは、野菜食べていますか？



1日にどれくらいの野菜を食べたら良いか知っていますか？

いつも食べている野菜の量を、手を使って振り返ってみましょう！ここでは、1日にどれくらい食べると良いかを紹介します♪



手のひらサイズ

例えば・・・

朝食 1 皿

昼食 2 皿

夕食 2 皿



大人も子どもも

野菜を1日5皿食べましょう！



旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー249kcal 塩分 1.0g 食物繊維 2.1g



[1人分] エネルギー56kcal 塩分 0.4g 食物繊維 0.6g

さやいんげんとチーズのささ身フライ

【材料】(4人分)

鶏ささ身	……	6本
いんげん	……	12本
スライスチーズ	…	2枚
薄力粉	……	適量
溶き卵	……	1個
パン粉	……	適量
揚げ油	……	適量
塩・こしょう	……	各少々
レモン(くし型)	…	4切れ

【作り方】

- ① ささ身は縦に切り込みを入れて薄く開き、塩・こしょうをふり、スライスチーズは縦3等分に切る。
- ② ささ身の上にスライスチーズ1枚といんげん2本ずつのせて巻く。薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ フライパンに揚げ油を2cm程入れ170℃に熱し、②を入れる。3~4分程揚げ、斜め半分に切る。
- ④ 器に盛り、レモンを添えて完成♪

さやいんげん

旬：6~9月



いんげん豆を未熟なうちに若採りし、さやごと食べるのがさやいんげんです。収穫までの期間が短く、年に3度も収穫できます。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は疲労回復に、リジンは免疫力の向上に有効です。

選び方：◎凹凸が少なく(豆が入りすぎず)、ヘタがしっかりしているもの、色が淡い緑色のものが良いです。

保存方法：ラップでぴっちり包むかポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。又は、新聞紙に包み、涼しい場所に置いて2~3日で食べ切りましょう。

パプリカのマリネ

【材料】(4人分)

パプリカ	……	4個	
塩	……	小さじ1/4	
A	白ワイン	……	100cc
	タイム	……	5本
	しょうがスライス	…	1片分
	にんにくスライス	…	2片
	水	……	大さじ3
オリーブオイル	……	大さじ1	

【作り方】

- 下準備：小鍋にAを入れ加熱し冷ましておく。
- ① パプリカのヘタにフォークを刺して、直火に当てて全体が真っ黒になるまであぶる。
 - ② 水に5分程さらして皮をゆるませ、水中で隅々まで皮をむく。
 - ③ 縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。筋など不揃いな部分はそぎ取り、食べやすい大きさに切る。
 - ④ ペーパータオルで水気をしっかり切り、バットに並べて塩をまんべんなく振る。冷めたAを注ぎ、漬けておく。
 - ⑤ 器に盛り、オリーブオイルを回しかけて完成♪

パプリカ

旬：6~8月



カラーピーマンとも呼ばれます。普通のピーマンと比べると、苦味や青臭さが無く、甘みがたっぷりです。色の違いは含まれるポリフェノールの種類の違いです。

選び方：◎全体的にハリとツヤがあるものが新鮮です。ヘタは変色しておらず、まわりが凹み肩が盛り上がり、表面の凹みも深いものが良いです。

保存方法：低温を嫌います。冷蔵保存ではなく新聞紙に包み、涼しい場所で保存し1週間をめに食べましょう。