

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

# からだPlus



野菜を  
食べよう！



# 野菜を食べよう！

皆さん、野菜を食べていますか？野菜はビタミンやミネラルなどの栄養を豊富に含みます。また、体の調子をととのえるだけでなく、糖尿病、高血圧、脂質異常症やがんなどの生活習慣病の予防や、ダイエットの強い味方にもなります。おいしく食べて、元気に過ごしましょう！

## 野菜の栄養・はたらき

### ビタミン・ミネラルが豊富

ビタミンは、血管や粘膜、皮膚、骨などを健康に保ち、新陳代謝を促すはたらきがあります。ミネラルであるカルシウムは丈夫な骨や歯を作る材料に、鉄は血液を作る材料になります。

### 食物繊維が豊富

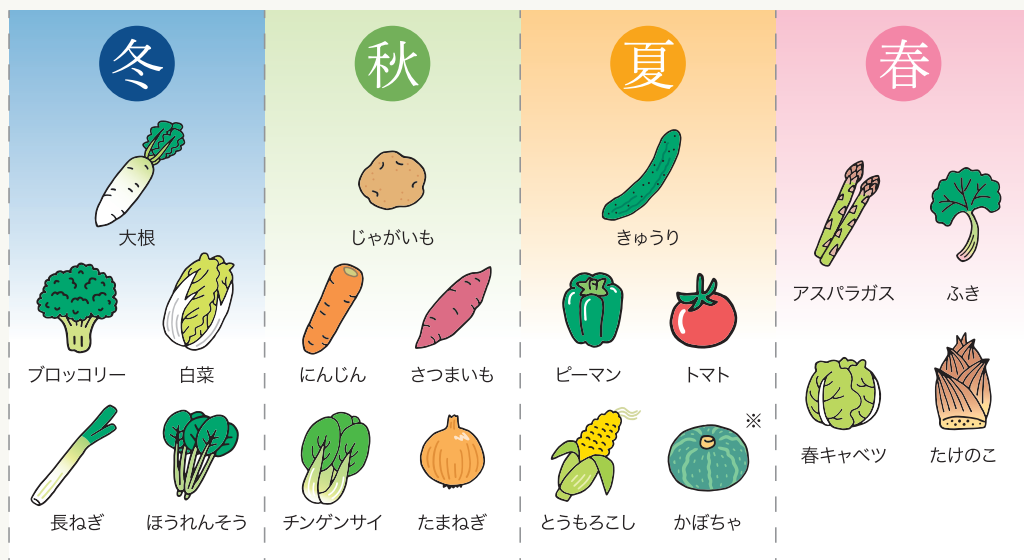
食物繊維には、便秘の予防、コレステロールの体内への吸収を防ぐ、血糖値の急激な上昇を抑えるはたらきがあります。

### 満腹感が得られやすい

食事に野菜をたくさん取り入れることで満腹感が得られます。また、主食(ごはん)や主菜(肉・魚料理)の食べすぎを防ぐことができます。

## 旬を知っておいしく食べる

旬の野菜はおいしい、栄養価が高い、安く手に入るなど、いいところがたくさんあります。日本の旬の野菜をそれぞれ見てみましょう。



※収穫後熟成させ、秋～冬に食べる人が多い。

### ごはんの時の献立例



ほうれんそうのごま和え



豚肉のしょうが焼き



ごはん



みそ汁

### パンの時の献立例



サラダ



目玉焼き



パン

主食・主菜・副菜で  
バランスよく

野菜だけの食事では、たんぱく質や炭水化物など、からだにとって必要な栄養が不足してしまいます。主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・きのこ・海藻など)をそろえ、バランスよくとることが大切です。

# 野菜は毎食とろう！目標は「1日350g以上」

1日に必要なビタミン・ミネラルや食物繊維をとり、生活習慣病を予防するために、野菜の目標量を「1日350g以上」としています。

※厚生労働省 健康日本21より

## 1日の目標量とは

緑黄色野菜  
120g



その他の野菜  
230g

例



ブロッコリー  
50g  
(3房)



にんじん  
30g  
(1/4本)



ミニトマト  
25g  
(2個)



ピーマン  
15g  
(1/2個)

例



レタス  
30g  
(1枚)



キャベツ  
40g  
(1枚)



ごぼう  
20g  
(10cm)



きゅうり  
60g  
(1/2本)



なす  
80g  
(1/2本)

## 野菜をたくさん食べるコツ

- 野菜料理は1日5皿を目安に 1皿の目安を70gとして、1日5皿分を目安にしましょう。
- 野菜料理を常備する 野菜の煮物やお浸しなどを冷蔵庫に常備しておく便利です。
- 外食は1品ものより定食を選ぶ 丼ものや、めん類など単品料理だと野菜が不足しがちです。野菜の多いメニューを選ぶようにしましょう。
- 加熱してかさを減らす 野菜はゆでたり炒めたり、加熱することでかさが減るため、食べやすくなります。

## 魚のカレーあんかけ

主菜と一緒に野菜がたっぷり食べられる1品です！



### ●材料(2人分)

- |       |                    |       |             |
|-------|--------------------|-------|-------------|
| ・鮭    | .....切り身2切れ(70g×2) | ・ピーマン | .....1個     |
| ・食塩   | .....少々            | ・しめじ  | .....1/3パック |
| ・薄力粉  | .....小さじ2          | ・カレー粉 | .....小さじ1/2 |
| ・サラダ油 | .....大さじ1/2        | ・しょうゆ | .....大さじ1/2 |
| ・野菜あん |                    | ・みりん  | .....小さじ1   |
| ・玉ねぎ  | .....1/2個          | ・だし汁  | .....1/2カップ |
| ・人参   | .....1/5本          | ・片栗粉  | .....小さじ1   |

### ●作り方

- ①玉ねぎは薄くスライス、人参とピーマンはせん切りにする。しめじは石づきを落とし、ほぐす。
- ②鍋にAの調味料を入れて煮立て、①の野菜を加えさっと煮る。
- ③②に同量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④鮭は塩をふり、薄力粉を両面にふるいかける。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を入れ両面を焼く。
- ⑥⑤を器に盛り、上から野菜あんかけをかけたらでき上がり。

ひとり分あたりの栄養価

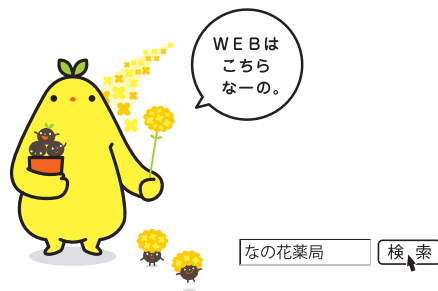
エネルギー  
**172**  
kcal

塩分  
**1.0**  
g

食物繊維  
**1.8**  
g

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

レシピ作成：管理栄養士 長友 佐知子



取り扱い薬局