

# 管理栄養士 だより

「毎日野菜を350g、食べられていますか」

野菜の1日平均摂取量は、男性約290g、女性約270g（2019年厚生労働省「国民健康・栄養調査」）で、60～80g不足しているのが現状です。そこで、野菜を食べるとどんなメリットがあるか、野菜350gを食べるにはどんなメニューにすれば良いかを紹介します。

## 野菜をたくさん食べるメリットは??

ミネラル	摂り過ぎた塩分を体の外に出してくれる <b>カリウム</b> や貧血を予防する <b>鉄</b> 、骨や歯を丈夫にしてくれる <b>カルシウム</b> などが含まれています。
ビタミン	目や皮膚の粘膜を健康に保つ <b>ビタミンA</b> やコラーゲンの生成と鉄の吸収を促進してくれる <b>ビタミンC</b> 、抗酸化作用がある <b>ビタミンC・ビタミンE</b> などが含まれています。
食物繊維	コレステロールの吸収や急激な血糖値上昇を抑制したり、便通を促進したりします。

これらの栄養素を十分に摂るため、毎日野菜を350g以上食べることが推奨されています。

## 野菜350gってどれくらい?

1日5皿、野菜をたっぷり使った料理(1皿野菜70g前後)を食べると350g摂ることができます。

野菜350gのうち、**120g以上は緑黄色野菜**で食べましょう!!  
淡色野菜よりミネラルやビタミンが豊富に含まれます。

淡色野菜



(写真は210g)

緑黄色野菜



(写真は140g)

調理  
すると



ごぼうは、食物繊維が豊富。

ほうれん草は、**カリウム・鉄・カルシウム・ビタミンA**が豊富。

## 野菜ジュースは野菜の代わりになるの??

加工することで、食物繊維やビタミンがあまり残っていないことがあります。また、おいしくするために、糖分や塩分が添加されていることがあります。表示をみて選びましょう。野菜の代わりではなく、野菜不足を少しだけ補ってくれる飲み物として活用すると良いです。

夏野菜は夏バテ予防にも効果的!!

夏野菜とイワシのポン酢和え

材料(2人分)

・イワシ(3枚におろし)	2尾	・ポン酢	大さじ2
・塩	少々	・塩	少々
・薄力粉	大さじ1	・大葉	4枚
・ゴマ油	適量		
・トマト	1/2個		
・ナス	2本		
・ズッキーニ	1/2本		

トマトは、**ビタミンC**・**ビタミンE**が豊富。トマトに多いことで有名なリコピンは、抗酸化作用が強く、加熱すると吸収しやすくなる。

ナスとズッキーニは、**カリウム**が豊富。



(1食分あたり)  
エネルギー:295kcal たんぱく質:25.7g  
脂質:17.3g 炭水化物:12.7g  
食塩相当量:1.9g 食物繊維:2.9g

作り方

- ① トマト、ナス、ズッキーニを一口大に切る
- ② 3枚おろしにしたイワシを3等分にし、塩をふって薄力粉をまんべんなくまぶす
- ③ フライパンを中火にかけてゴマ油をひいたら、イワシに火が通るまで両面しっかりと焼き、一旦取り出す
- ④ トマト、ナス、ズッキーニをフライパンでしんなりするまで炒めたら、ポン酢と塩で味付けし、皿に盛る
- ⑤ 4にイワシを盛りつけ、最後にお好みで大葉をのせる

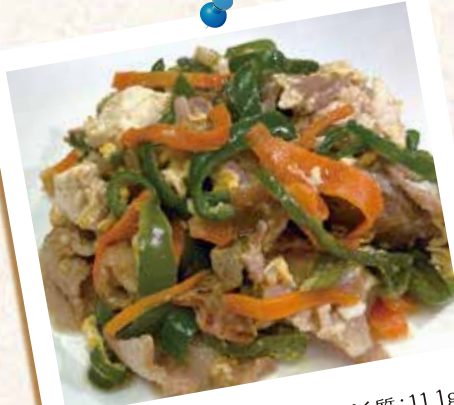
ピーマンチャンプルー

材料(2人分)

・木綿豆腐	1/2丁	・塩	少々
・ピーマン	3個	・こしょう	少々
・にんじん	1/4本	・卵	1/2個
・豚バラ薄切り肉	50g		
A {			
・しょう油	小さじ1		
・酒	小さじ1		
・サラダ油	適量		
・しょう油	小さじ1/2		

ピーマンは、**ビタミンC**・**ビタミンE**が豊富。

にんじんは、**ビタミンA**が豊富。油で炒めると、吸収しやすくなる。食物繊維も豊富。



(1食分あたり)  
エネルギー:207kcal たんぱく質:11.1g  
脂質:16.9g 炭水化物:4.2g  
食塩相当量:1.2g 食物繊維:1.8g

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切り、Aをからめる
- ② 豆腐は一口大にちぎり、ペーパータオルにのせて水切りする
- ③ フライパンにサラダ油を熱してピーマンとさっと炒め、一旦取り出す
- ④ にんじんも火が通るまで炒め、一旦取り出す
- ⑤ フライパンにサラダ油を足して豚肉を炒め、色が変わったら、豆腐を加えて焼き付ける
- ⑥ 豆腐が熱くなったら、汁を切ったピーマンとにんじんを加え、しょう油と塩、こしょうで味付けし、溶いた卵を加えてさっと混ぜる

管理栄養士がいる店舗が増えました。本店・薬大前店・北山店・桂店には常駐しております。処方箋がなくても栄養相談をお受けしますので、気軽にお立ち寄りください。

