

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

2017.7

野菜を
食べよう！

取り扱い薬局

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

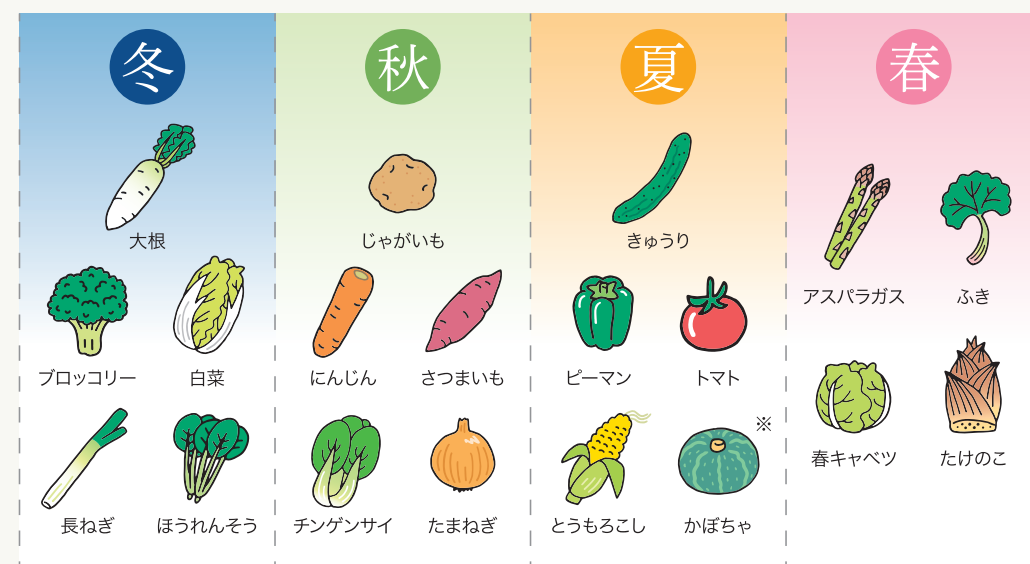
食物繊維には、便秘の予防、コレステロールの体内への吸収を防ぐ、血糖値の急激な上昇を抑えるはたらきがあります。

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～冬に食べることが多い。

ごはんの時の献立例



ほうれんそうのごま和え



ごはん



豚肉のしょうが焼き



みそ汁

パンの時の献立例



サラダ



目玉焼き



パン

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。

主食・主菜・副菜で
バランスよく

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とう便利です。
- 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あがり。

レシピ作成：管理栄養士 長友 佐知子



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。