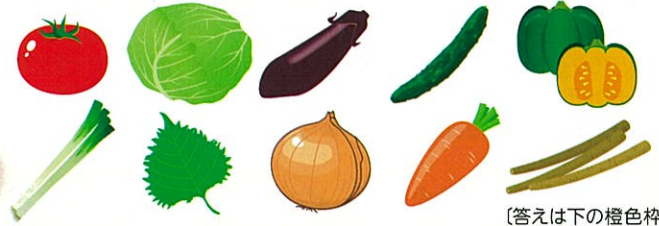


## もっと! 野菜をとろう

お鍋が美味しい時期。鍋だと野菜もたっぷり摂れます。この機会に、一日に摂りたい野菜量を見直してみましょう。



突然ですが、**緑黄色野菜**はどれでしょう? (5つあります)



(答えは下の橙色枠)

## 1日にとりたい野菜は、350gが目標!

「健康日本21 (第2次)」  
(厚生労働省) より

### なぜ350g?

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の主要な供給源。健康な生活を維持するための目標値で、生活習慣病を予防する目的があります。

### 1日野菜摂取量



野菜・きのこ・海藻を合わせて摂ります

=

### 緑黄色野菜



120g以上とりましょう

### 淡色野菜など



3分の1が緑黄色野菜ね!



### ● 緑黄色野菜と淡色野菜の違いは?

厚生労働省により、緑黄色野菜の基準は、下記のように決められています。ただしトマトやピーマンは、可食部100g中のβ-カロテン量は600μg未満ですが、食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜に分類されています。

#### 緑黄色野菜

100g中にβ-カロテン\*を600μg以上含む



アスパラガス、小松菜、春菊、大根葉、にら、パセリ、ピーマン、ほうれん草、水菜 等

外だけでなく、切ったとき、中の色も濃いのが特長です!



#### 淡色野菜

100g中にβ-カロテンを600μg以上含まない



かぶ、カリフラワー、ズッキーニ、セロリ、とうもろこし、にんにく、白菜、もやし、レタス 等

\*β-カロテン

植物が持つオレンジ色の色素で、抗酸化作用があり免疫力を高めます。体内で必要に応じてビタミンAに変換され、油と一緒に摂ると、吸収率が高まる。

β-カロテン(100g中)が多い野菜は

- 1位 しそ (11,000μg)
- 2位 モロヘイヤ (10,000μg)
- 3位 人参 (8,600μg) です。



鋭いですね! 1枚1gです...



### ● 野菜350g摂るため『小皿・小鉢 5皿分』を目安に

1日350gといわれても、量るのは大変ですので、小皿・小鉢サイズの野菜料理で考えます。1皿を、野菜約70g分と考え、朝・昼・夕に1~2皿とると、1日5皿になり、約350gの野菜を摂ることができます。色々な料理を組合せましょう。

#### 野菜「70g」ってこのくらい!



1皿(約70g)の量の目安は、握りこぶし1つ分です。



※野菜炒めなど、大皿の場合は、2皿分で考えます。  
※サラダのような生野菜ばかりだと、量がかさばり、食べるのも大変。熱を加えてカサを小さくすると、食べやすくなります。



## ●どの世代も野菜不足!『プラス1皿』を

令和元年国民健康・栄養調査結果より、成人1日あたりの平均野菜摂取量は**男性約290g、女性約270g**。男女とも20~40歳代で少なく、60歳以上で多い傾向ですが、350g摂れている世代はありません。目標350gに近づけるためには、平均60~80g不足しており、『**プラス70g=小鉢1皿**』を摂ることが必要で、厚生労働省や農林水産省でも『**毎日野菜をプラス1皿**』を呼びかけています。

### 成人の1日野菜摂取量 (平均値)

**男性 288.3g**  
**女性 273.6g**

野菜で健康生活  
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

\*\*\*\*\*  
SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

## ●野菜350gは難しくない!上手にとるコツ

市販の惣菜や食品に、少し手を加える



- ほうれん草の胡麻和えに、加熱したきのこをプラス
- サラダチキンをきゅうりと和える
- 揚げ出し豆腐に、野菜あんかけを
- 焼き鳥で野菜炒め

主菜だけでなく、簡単な付け合わせをプラス



加熱して (茹でる・炒める・煮る等) カサを減らす



冷凍野菜やカット野菜を使う

余った野菜、寒天やわかめを味噌汁やスープに入れる



日持ちするピクルスやマリネをストック

手軽に使える野菜を常備しておく



ほうれん草やいんげん、オクラ、ブロッコリー等、茹でてタッパーに入れておくだけで、スープや添え野菜にもすぐ使えます。

スムージーを作る



市販の野菜ジュースは、野菜を絞り、加熱処理されているため、失われている栄養素も多いです。自分で作れば、食物繊維等、そのまま野菜を摂ることができます。またよくある質問ですが、青汁を1本飲んで、サラダ1皿の栄養にもなかなか届きません。あくまで栄養を補助するものと考えましょう。



## カット野菜・冷凍野菜活用のコツ

### 冷凍野菜は凍ったまま調理

加熱処理後、急速冷凍されているため、ビタミンの損失は少ないようです。ただ解凍と同時に壊れた組織から水分が出るため、**凍ったまま調理**しましょう。



### カット野菜は、早めに消費

カットしたものは、時間の経過とともにビタミンが減少していくため、**早めに食べましょう。**

## 冷凍食品を使ったレシピ

### ポテトサラダを使った野菜グラタン

ポテトサラダは、市販のものでも、作って余った物でもOK!

#### 材料 (2人分)

- 冷凍野菜 …………… 2人分
- ポテトサラダ …………… 2人分
- 牛乳 …………… 大さじ2~3
- ピザ用チーズ …………… 適量
- パン粉 …………… 大さじ2

#### 作り方

- 1 フライパンにパン粉を入れ、中火で乾煎りして取り出す。
- 2 ボウルにポテトサラダを入れて、牛乳を加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンに、凍ったままの冷凍野菜と水大さじ1、その上に②を乗せてふたをし、約2分加熱する。
- 4 ピザ用チーズを散らし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにし、ふたを取り、①をふる。



## カット野菜を使ったレシピ

### 千切りキャベツで簡単とん平焼き

千切りキャベツ1袋も、あつという間!もやしを入れてもよいです。

#### 材料 (2人分)

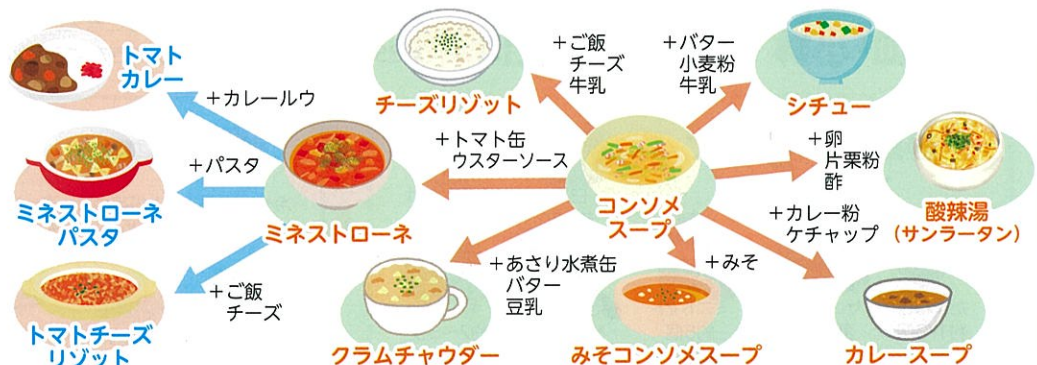
- 豚薄切り肉 …… 50g(なくてもよい)
- 千切りキャベツ …………… 200g
- 油 …………… 大さじ1
- 溶き卵 …………… 2~3個
- お好みソース、マヨネーズ、青のり、かつお節 …………… 適量

#### 作り方

- 1 フライパンに油をひき、豚肉を両面焼く。
- 2 千切りキャベツを入れて一緒に炒め、火が通ったらいったんお皿に取り出す。
- 3 フライパンに溶き卵を入れ、周りが固まってきたら②を戻し入れ、卵で包む。
- 4 皿に取り、お好みソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかける。



寒くなると、温かいスープが欲しくなります。野菜たっぷりのコンソメスープから、様々な料理にアレンジできます。都度、野菜や豆、肉類も追加してみましょう。



### お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。※本誌の内容を無断で転記・転載することはお断りしております。