

栄養部ニュース 5月号



発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2023年5月1日 No.23-05

野菜、しっかり食べてますか？

厚生労働省が策定した健康日本 21 では「一日に 350g 以上の野菜を摂取すること」が目標にされています。一日に 350g 摂るには 1 食で野菜料理小鉢 2 品以上または片手のてのひら山盛りの摂取が必要になります。しかし平成 30 年の国民 1 人 1 日の平均的な野菜摂取量は 295g と不足しています。

350g!



たくさん野菜を食べるコツ

- 加熱してかさを減らす
- 米飯、麺などの主食や、肉、魚などの主菜に具として入れる
- ミニトマトや野菜のピクルスなどすぐ食べられるものを常備しておく
- カット野菜を利用して調理を簡便にする
- 旬のもの、新鮮なもので美味しさを UP させる



野菜多めのラーメンに!

野菜を食べるメリット

- ビタミンやミネラルが多く含まれている
- 食物繊維が豊富
 - ・満腹感が与えられ食べ過ぎ防止になる
 - ・食後の血糖上昇を抑える
 - ・コレステロールの吸収を妨げる
- 免疫力が向上する

⇒健康の維持・増進、生活習慣病の予防に重要



※野菜には様々な定義がありますが、健康日本 21 では、生活習慣病の予防等に効果的に働くと考えられる栄養素(カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等)を多く含む食品を野菜と定義しており、芋類は別の分類となっています。

※疾患のある方・食事療法中の方は医師や管理栄養士にご相談ください。

(参考文献:厚生労働省 HP <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-015.html>)

農林水産省 HP <https://www.maff.go.jp/kanto//seisan/engei/yasai-jyukyu/yasaisessyu.html>)

野菜料理のレシピ キャベツの塩こんぶ和え

キャベツは通年美味しく使える野菜です。電子レンジやカット野菜を使うと手軽に作れます。



材料(2人前)

(59kcal/人 食塩 0.5g/人)

- ・キャベツ 100g(大1枚)
- ・A { 塩こんぶ 5g
ごま油 少々



作り方

1. キャベツの葉は一口大に切り、軸は薄切りにする。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで2分間加熱する。取り出して粗熱をとる。
2. 1の水気を軽く絞り、Aと和えて、3分程度味をなじませる。