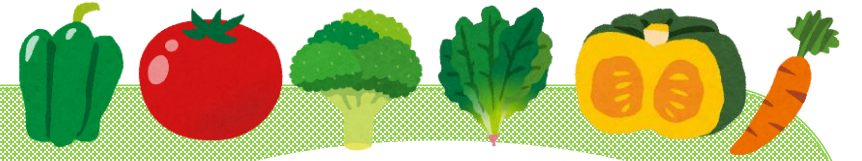
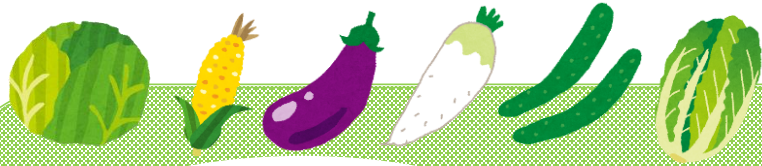


# 野菜について

## 野菜で健康維持・増進

野菜には、それぞれ色々な栄養素が含まれます。様々な野菜の多様な成分が作用しあって、体内で多くの大切な働きをしています。



### 野菜は働き者・・・

#### ●食べすぎを防ぐ●

まず、野菜から食べる  
ことによって満足感を  
えられやすく  
糖尿病予防の強い味方

#### ●脂質改善●

水溶性食物繊維は血糖上昇抑制  
コレステロール値や中性脂肪値  
を低下させる働きがあります

#### ●加齢やストレスに対抗し がん予防も●

野菜のカロテン、ビタミンC・Eは  
抗酸化作用が強く※活性酸素を  
除去します

#### ●腸内環境改善●

食物繊維が腸内の善玉菌を  
増やし、腸内環境を整えます  
また、便秘を防ぎます

#### ●血圧上昇抑制●

野菜に豊富なカリウムは余分な  
ナトリウムを対外に出し、血圧  
上昇を抑制する効果があります

※活性酸素… 体内に取り込む酸素のうち数パーセントが活性酸素という酸素に変化します。活性酸素が多くなると、健康な細胞に悪影響を与えて、動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病、がんなど様々な病気の発症に関係すると考えられています。

1日350g  
以上

野菜の1日の目安摂取量…350g以上  
(緑黄色野菜120g + 淡色野菜230g)

例えば・・・



### 緑黄色野菜 (120g)

ミニトマト  
2個 20g  
ブロッコリー  
2房 30g  
ほうれんそう  
1株 30g  
ピーマン  
1個 40g

### 淡色野菜 (230g)

レタス  
2枚 50g  
きゅうり  
2/3本 60g  
たまねぎ  
1/2個 100g  
アスパラ  
1本 20g

野菜にはビタミンCやビタミンK、葉酸、カリウム、食物繊維なども含まれています。さらに、鉄やカルシウムなどのミネラルを含む野菜もあるなど、健康のために意識的に取りたいですね。目安として、1日350g以上。小皿料理で一日5皿です。色々な種類の野菜を取りましょう。

### 緑黄色野菜

カロテンが原則として可食部100g中に600 $\mu$ g以上含まれている野菜です

- ・オクラ・かぼちゃ・こまつな
- ・大根の葉・トマト・にら・にんじん・ピーマン
- ・ブロッコリー・ほうれんそう など



### 淡色野菜

緑黄色野菜以外で切ったときに中身が薄い色をしている野菜です

- ・だいこん・はくさい・キャベツ
- ・なす・きゅうり・とうもろこし
- ・えだまめ・カリフラワー・レタス
- ・たまねぎ など



## 野菜料理を食べましょう (レシピ)



### 緑黄色野菜



ブロッコリーとささみの梅和え  
エネルギー108kcal 塩分1g (1人分)

#### 材料 (2人分)

ブロッコリー1/2房

ささみ3切れ

薄口しょう油小さじ1

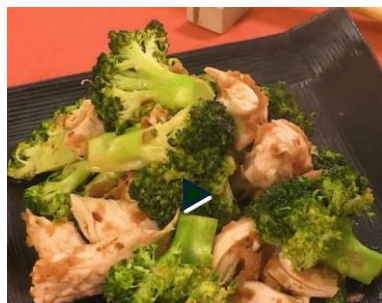
酢小さじ1

梅干し1個 (梅チューブなら1cm)

オリーブオイル小さじ1

#### 作り方

- ①ブロッコリーは房からはずし、茹でて冷ましておく
- ②ささみは筋を取り、茹で、冷ましておく冷えたら一口大にほぐす
- ③梅干は種を取り除き、皮を叩いておく
- ④しょうゆ、酢、梅干し、オリーブオイルを混ぜ合わせ、①②と和える



### 淡色野菜



だいこんと人参のけんちん炒め  
エネルギー110kcal 塩分0.8g  
(1人分)

#### 材料 (2人分)

だいこん5cm にんじん5cm

木綿豆腐1/2丁 ごま油大さじ1/2

めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1

#### 作り方

- ①だいこん、にんじんは薄目の拍子切りにする
- ②ごま油で①の材料を炒める
- ③②の材料が透き通ってきたら豆腐を手で崩しながら入れる
- ④豆腐が煮立ったらめんつゆを入れ味を整える

