

えいようか通信

発行者：栄養課

場所
本館2階西

夏号



四季発行
(年4回)

野菜をたべよう

みなさんは野菜を食べていますか？おとなのほこたの方が「食べている」と答える方が多い。では、じゅっぴんな量の野菜を食べていますか？これにはじゅっぴん「うーん、足りていないかも」と思う方が多いのではないのでしょうか。



●目標量は1日350グラム

では、じゅっぴんな量はどのくらいかを説明します。野菜の**1日目標量は350グラム**です。わかりやすく実物で例えると、今スーパーやコンビニなどで干切りキャベツや、大根やパプリカなど色とりどりの干切りの野菜が入った「カット野菜」が1袋100円ほどで売られていますよね。裏の表示を見ると、おおよそ1袋120グラム前後で包装されています。このので、3袋で約350グラムになりますから、**毎食1袋食べて1日分の野菜がしっかりと摂れる**ということになります。ちなみに干切りではなく一口大にカットされたらむのりやタヌなどには、つづれないように包装されているため90グラム程度しか入っていないものもあります。だからおおよそ1日4袋、じゅっぴん「うーん、買っても家族みんなで分けて食べて」なんていって食べたりしない「うーん、人がほとんどではないのでじゅっぴんか。だいたいの野菜不足です。」

1日目標量
約3袋

カット野菜
120g

●加熱すればカサはツツと減る

「そんな多くの量の野菜食べれない」と思われる方もしれませんが、これは生のカサでの話です。ゆでたり蒸したりと火を通せば、グツとカサは減り、食べやすくなります。「私はよく食べるタイプ、食べ応えはシッカリ欲しいな」と思う方は生野菜を多めに取り入れて、「そんなに食べられない」という方は加熱して取り入れて自分合ったカサに調整して食べられるようにしよう。

●野菜を食べる量が少なくなると？

野菜はカサが得られる割にカロリーが低いため、摂取するだけでカロリー過剰にならずに満腹感が得られま。腹持ちもよいため、食後すべにお腹が空くということも防げます。

しかし野菜をたべると量が少なくなると、それだけ得られるカサが少なくなるため、他のものの摂取が多くなります。例えば、「飯や麺などの主食、肉や魚などのメインおかず、お菓子や果物といった間食です。これも野菜よりカロリーが高いものばかりなので、おのずと**摂取カロリー**の過剰を招いてしまいます。

ごはん？

サラダ？

ラーメン1杯だけでは足りない...
もう1品、どっちにしよう？

想像してみてください。1食でカット野菜1袋食べたら、

あなたの余分なご飯のおかわりや間食は、きつと減るのではないのでしょうか。すなわち、余分な体重が落ちるということですね。

また、野菜には便通や整腸作用に効果のある食物繊維が豊富に含まれていますから、摂取量が少ないと便秘になりやすいです。食物繊維は他にも血糖値の上昇を抑えたり、余分なコレステロールを吸着して排出する効果もある優れものですから、ぜひ摂取しましょう。

●海藻「こんごう」も野菜仲間

これらも栄養の分類上、野菜と同じ仲間になります。なかなか野菜を揃えられない方は、乾燥ワカメを常備しておき、水戻してサラダや麺の具に活用したり、簡単なもつ1品品としてお刺身



●たくさん食べる野菜こそ、薄味&ノンオイルで

たくさん食べる野菜に合わせて、味付けに醤油やマヨネーズなどをたくさん使っているのは塩分や脂質の過剰を招き、せっかくの野菜摂取の良さを台無しです。あれもこれも全ての料理で薄味や脂質を控えようという気を配るのは大変ですから、「たくさん食べる野菜料理は、基本的に薄味・ノンオイルで食べよう」と的を絞って考えるところでしよう。たとえば、お浸し、おかか和え、カラシ和え、ワサビ和え、酢の物、ノンオイルドレッシングでサラダなどです。

●野菜ジュースで代用は避け

野菜ジュースは糖分が高く、また、飲んでても素材の野菜を食べたときほど満腹感が得られるわけではないので、結局は他の食へ過剰を抑制するところができないため**素材で摂る代用には及びません。**

「じゅっぴん野菜が食べられない」ならば、全く食べないよりは野菜ジュースを飲んで補助的にビタミンや食物繊維の摂取をした方がよいですが、やはり素材で摂ることをおすすめします。

●賢く食べる「コンビニ」《カット野菜の活用法》

①コンビニで焼きソバやパスタを買ったとき、「もう一品食べたいな」を、おにぎりでなくカット野菜にし、そのまま麺に和えて食べる▼おにぎりのみも食べ応えや



編集者の声

栄養指導をしている「野菜は高い」「1人暮らしだから腐らせてしまつ」「切ったりするのが面倒」と、あまり食べていない方がおられます。そんなときこそカット野菜。手軽な値段、ちよつと小さい容量、切る手間がなく便利。そのまますぐに出しても、料理に和えてもよく、用途はいろいろ。ヘルシー&減塩力が増しに是非とも活用しよう。(松浦)