

えいようか通信

発行者：栄養課

場所
本館2階西

冬号



四季発行
(年4回)

野菜を食へよう！かんたん活用編

1日に摂りたい野菜の量はおよそ300gです。そのうち、3分の1以上は緑黄色野菜を摂るようになり、なるべく特定の野菜に偏らないことが理想です。またこれにきのこ、こんにゃく、海藻類も足して1日350g摂取できることが目標です。おおよそ、もやし1袋と同サイズの市販カット野菜3袋分が350gに相当します。

●どうして野菜を摂らなければいけないの？

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、いずれも身体の調子を整えるために必要不可欠です。また野菜が不足することで食へ応えが欠けて主食を食へ過ぎたり、主食だけで済ますと消化が早く済んでしまつたために空腹感を抱きやすくなつておやつが増え、カロリーの摂りすぎを招きます。慢性的な野菜不足は肥満だけでなく、糖尿病や脂質異常症といった生活習慣病につながりますので、少しずつでも取り入れましょう。

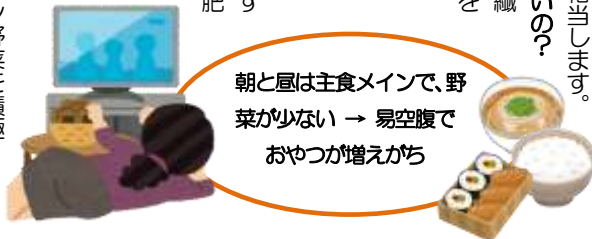
でも大変だし面倒...と思うのであれば、カット野菜などのラップン野菜を積極的に活用するの便利です。



切の手間がないカット野菜はサラダ用や野菜炒め用など種類が豊富。特にいろいろな野菜がミックスされて入っているものは、お手軽

【カット野菜】

朝と昼は主食メインで、野菜が少ない → 易空腹で おやつが増えがち



いろいろな野菜が摂れて便利です。一袋100円前後で販売されており、安価なものも取り入れやすいポイントです。

●千切り・サラダ用カット野菜

- ・そのままサラダで
- ・レンジでチンして

酢の物(なます、マリネ) 和え物(ごまあえ、わさび和えなど)に



いろいろな和える素が売られているよ。これならカンタン！



朝のパンに挟んで野菜サンドにそのままでも、カシ粉などと一緒に炒めてホットドックの具にしてもいいでしょう！

●大きめカット野菜

- ・春巻き、お好み焼きの具に
- ・野菜炒めに
- ・焼豆腐、焼きそばの具に



- ・鍋物の具に
- ・ポトフなどの野菜スープに



煮物用(里芋、にんじん、れんこん)しいたけなどの根菜ミックス(スティック)や、アスパラ、フロッコリー、いんげん、青菜(ほうれん草、菜の花など)などがよく売られています。加熱済みのもので、さつと茹でて全体に火が通ればOK。味の濃いお総菜に足して混ぜれば、減塩でかさ増しにも使えます。

白菜、大根、カブ、水菜などが旬の時期です。みそ汁の具に、鍋物の具に、ソナやさつまあげと炊いて煮物にしたりして、何かしらは口にする野菜ですが、どうしても摂取量は少なくなりがち。特に生野菜だけではカサが多くて食べきれないため、適度に加熱したものも摂取していきましょつ。文中で紹介した以外にも、ゆで野菜に和えるだけの素は多く売られていますので、ぜひ好みの味を探してみてください。

(松浦)



煮物用(里芋、にんじん、れんこん)しいたけなどの根菜ミックス(スティック)や、アスパラ、フロッコリー、いんげん、青菜(ほうれん草、菜の花など)などがよく売られています。加熱済みのもので、さつと茹でて全体に火が通ればOK。味の濃いお総菜に足して混ぜれば、減塩でかさ増しにも使えます。

●茹でたものを、お総菜の具に和えろ

- ・青菜 → ごまあえ、白和え、はるさめ中華サラダ
- ・アスパラやフロッコリー → 酢豚、八宝菜
- ・根菜ミックス → 筑前煮



●カンタンに野菜料理を一品プラス

- ・青菜 → 和え物に(ごまあえ、ナムル)
- ・アスパラやフロッコリー → サラダ、お弁当の彩り
- ・根菜ミックス → 具だくさんみそ汁、豚汁の具に

【乾燥わかめ】

10分ほど水で戻せば食べられます。熱いスープの具にそのまま入れれば水戻し不要でもカンタン。乾物のため場所を取りづらいが賞味期限も長いので、一袋置いておくの便利です。

- ・うどん、ラーメンなど、麺の具に
- ・冷や奴、お刺身の添えに
- ・サラダに
- ・酢の物に
- ・みそ汁、中華スープに



【おやつみそ汁やけん】

手軽に用意できて、賞味期限もカット野菜より長いので冷蔵庫にストックし、普段の「もつ」一品ほじごなす

編集者の声

白菜、大根、カブ、水菜などが旬の時期です。みそ汁の具に、鍋物の具に、ソナやさつまあげと炊いて煮物にしたりして、何かしら

