

塩竈市立病院

栄養だより

～野菜を手軽に食べるコツ～

11.12月号

行事食予定

【11月】
15日 七五三



【12月】
22日 冬至
24日 クリスマス
31日 年越し

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれからだの調子を整える働きがあります。野菜不足は、便秘や肌荒れなどさまざまな不調をもたらすだけでなく、高血圧や狭心症、心筋梗塞といった循環器疾患や、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病のリスクを高めます。厚生労働省では、これらを予防し健康に過ごすために、「野菜類を1日350g以上とる」ことを推奨しています。

しかし、平成27年度国民健康・栄養調査の結果では、野菜類の平均摂取量が成人男性で約300g、女性で約290gとなっています。しっかりと野菜をとるために、今回は手軽に野菜を食べるコツについてご紹介します。

<1日350gの目安>

野菜料理は小鉢1つ分で約70gの野菜をとることができます。
1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目標にしましょう。

例)	朝	昼	夕
		 	 
	お浸し 70g	きんぴらごぼう 70g トマトスライス 4切れ 80g	小松菜の 煮びたし 70g きゅうりの もろみ添え 70g

包丁・まな板いらすの野菜を使う

きゅうり、ミニトマト、レタス、サニーレタス、サラダ菜、ベビーリーフなどは、そのまま食べたり手でちぎるだけで食べることができます。何種類か合わせれば野菜サラダの完成です。タッパーに入れてお弁当と一緒に持っていくのもおすすめです。サラダ用や煮物用、炒め物用など、あらかじめカットされた野菜を利用するのも便利です。また、もやしはさっと洗えば、切らずにすぐに炒め物や汁物などの料理に使うことができます。調理の手間を省ける野菜を活用しましょう。

日持ちする野菜を常備する

腐らせてしまうのが心配な方は、日持ちのしやすい野菜を選び常備しておくといでしょう。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなどの根菜がおすすめです。冷凍野菜を利用するのもひとつです。ブロッコリーやいんげんなど野菜単品の商品や、ミックスベジタブル、和風・洋風野菜ミックスなど色々な野菜が混ざっている商品もあります。

★★ ほうれん草のソテー★★



材料（1人前）

冷凍ほうれん草	80g	バター	小さじ1
卵	1個	塩・こしょう	少々
シメジ	1/2パック		
サラダ油	小さじ1	1人前	131kcal、塩分0.8g

作り方

1. フライパンにサラダ油をひき、塩こしょうをした卵を入れて大きめの炒り卵を作り皿に取り出す。
2. そのフライパンに凍ったままのほうれん草とバター、石づきを取りほぐしたシメジを入れて炒める。（しめじは子房に分けて冷凍したものを使うのもおすすめ）

電子レンジで時短料理！

食べやすい大きさに切った野菜をラップに包んで電子レンジにかけるだけでOK。水溶性ビタミンの損失を少なくでき、また、油を減らしてヘルシーに仕上げることがもできます。

炒め物や煮物といった調理の際、火が通りにくい野菜はあらかじめ電子レンジで加熱しておくことで加熱時間の短縮になります。

～蒸し野菜のお勧め食材～ キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、人参、大根、もやし、白菜、ピーマンなど

★★電子レンジで玉ねぎのポン酢和え★★



材料（1人前）

玉ねぎ 1個

ポン酢 大さじ1/2

かつお節 適量 1人前 82kcal、塩分0.5g

作り方

- 1.玉ねぎは皮をむき、上から見て十文字に、真ん中程度まで切り込みを入れる。
- 2.玉ねぎをラップでふんわり包み、600Wで5～6分加熱する。
- 3.湯気に気を付けながらラップをはずして器に盛り、上にかつお節とポン酢をかけて完成。

トースターやグリルで焼き野菜♪

薄く切った野菜をオーブントースターや魚焼きグリルで焼き、お好みの調味料をかければ野菜のおかずが完成です。オーブントースターや魚焼きグリルは直火調理のため、表面をこんがり香ばしく、うま味をぎゅっと閉じ込めてくれます。

～お勧めの食材～ かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、アスパラガス、れんこん、ヤングコーン、ミニトマト、なす、ズッキーニ、さつまいも、じゃが芋、玉ねぎ、かぶなど

★★オーブントースターでかぶのグリル★★



材料（1人前）

かぶ 大1/2個
オリーブオイル 小さじ1
塩・こしょう 少々
ノンオイルドレッシング 小さじ1/2
1人前 51kcal、塩分0.5g

作り方

- 1.かぶは皮をむいて薄切りにする。
- 2.耐熱の皿にかぶを並べ、オリーブオイルを上から回しかけ塩こしょうする。
- 3.途中で裏返ししながら、オーブントースターで5分程焼く。竹串がすっと通るくらいまで焼きましょう。
- 4.器に盛り、お好みのノンオイルドレッシングをかけて完成。

市販品を利用する

自分で料理をしない方やコンビニやスーパーなどをよく利用する方は、市販の野菜料理を利用するのもおすすめです。特におにぎりやサンドイッチ、丼物、惣菜パン、カップ麺など野菜の少ないメニューの際には、野菜料理も一緒に購入して食べるようにしましょう。コンビニのサラダや野菜スティック、ほうれん草のお浸しやきんぴらごぼうといった野菜の惣菜、野菜がたっぷり入ったスープなどがおすすめです。

野菜は健康に良いとわかっていても、継続して食べるのはなかなか大変です。今回ご紹介した方法を参考に、毎日の食事にもう一品野菜の料理を増やしていきましょう。

引用:「平成27年度国民健康・栄養調査の結果」[「全国健康保険協会 協会けんぽホームページ」](#)
[「日本冷凍食品協会」](#)「東京都福祉保健局ホームページ・もう一皿野菜をプラスしよう」