

# 栄養通!! vol. 46

平成 31 年 1 月発行  
「栄養通!!」 46 号  
発行責任者  
多摩南部地域病院栄養科



## 野菜を食べよう

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、体調を整え、生活習慣病を予防する「栄養素」が豊富に含まれています。また、野菜は脂肪分をほとんど含まず「低エネルギー」なので、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

### 1 日にとりたい野菜の量は 350g です。

#### 野菜 350g の目安

一日 5 皿以上を目標に

(小鉢 1 皿で野菜約 70g)



「健康日本 21 (二次)」では、野菜摂取量の目標を「1 日 350g 以上(そのうち緑黄色野菜は 120g)」としています。しかし、平成 29 年国民栄養調査結果では野菜摂取量の平均値は 288.2g と不足しています。

- ◆ 1 皿 70g が目安、1 日 5 皿を目標にしましょう。
- ◆ 1 食の食事では 5 皿ではなく、1 日の食事の中で何回かに分けて食べましょう。

#### ～野菜を摂る工夫～

- ◆ 簡単に食べられる野菜を常備  
レタス、きゅうり、プチトマトなど  
冷凍野菜、カット野菜など
- ◆ 具だくさん汁をつくる  
けんちん汁、ミネストローネなど
- ◆ 肉・魚料理の付け合せを増やす
- ◆ 和食をメニューの中心に  
和食はもともと一汁三菜の、栄養バランスのとれた食事です。

**茹**でる 大量に見える野菜も茹でるとかさが減り、生野菜の数倍食べられます。

**炒**める 緑黄色野菜を油で炒めるとカロテンが油に溶け効果的に吸収されます。

#### 冬に美味しい野菜

##### 小松菜

カロテン、ビタミン C、B 群、E、カルシウム、鉄、リン、食物繊維などを豊富に含みます。特にカルシウムはほうれん草の 3 倍以上で、骨粗鬆症の予防にも効果的です。

##### 青梗菜

カロテン、ビタミン C、E などのビタミン類が豊富で、強い抗酸化作用があり、生活習慣病の予防効果もあり。

##### ほうれん草

鉄、マグネシウム、マンガン、亜鉛などのミネラル類、ビタミン B<sub>6</sub>、C、葉酸などを多く含み、貧血の予防にも効果があるといわれています。

##### 白菜

ビタミン C が多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的。カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類を含みます。とくにカリウムには利尿作用があり、塩分を排出する働きがあるので、高血圧予防にも役立ちます。