

組合員さん

教えて！野菜をたくさん食べる工夫

《みんな大好き野菜スムージー》

(岐阜市 ツナシェフさん)

好きな野菜・果物と、牛乳、豆乳、水を組み合わせミキサーに入れ、スイッチオン！！バナナを入れると甘くなるので、お子さんにも飲みやすいですよ。子ども達と一緒に作って、「何を入れたかな？」とクイズをして楽しみながら飲んでいます。わが家ではニンジン、青菜、バナナ、牛乳の組み合わせが人気です！



《野菜の甘酢漬けをつくっています》

(岐阜市 ありがとうございます)

玉ねぎ、ニンジン、キュウリなど、冷蔵庫にある野菜で甘酢漬けを作って常備しています。お腹が空いたときにも、お菓子代わりに食べています。酢200ml、砂糖大さじ5杯、塩小さじ1杯の割合で甘酢をつくっておき、食べやすい大きさに切った野菜を熱湯で1~2分茹でてから甘酢に漬けます。1日くらいで味が馴染みますよ。



《野菜たっぷりスープ》

(笠松町 花粉症つらいよさん)

ニンジン、レタス、ブロッコリーの芯、ベーコン、ゴマで野菜スープを作ります。ブロッコリーの芯やレタスの外側の硬い葉も、小さく刻んで煮込めば美味しく食べられます。その日にある野菜をパッと入れちゃうのがポイント！メイン料理に合わせて、スープを中華、コンソメ、味噌汁に変えれば毎日食べられますよ。



《干し野菜》

(岐阜市 安藤さん)

かさがぐっと減って、料理に野菜をたっぷり入れることができます。うまみが凝縮され栄養面でも良いそうなの。



玉ねぎ、ニンジン、トマト、しめじなど、野菜を適当な大きさに切ります。野菜干しネットに入れ、2日ほど干します。この日はカレーに使用しました。

ちょっと聞きたい「野菜」のこと

に高橋久仁子先生にお答えいただきました



Q 子どもに野菜を食べさせるのに苦労しています。子どもの摂取目安量はどのくらいでしょうか。(中津川市 いもちゃんさん)

野菜350gの目安は、「緑黄色野菜」120g以上、残りが「その他の野菜」となります。小さなお子さんは大人よりも少ない量でかまいません。多様な野菜の味わいに、慣れ親しむ工夫が大切です。

Q 主人は毎朝リンゴを1個食べています。果物は野菜の代わりになりますか？(中津川市 伊藤さん)

なりません。果実の水分含有率は約80~90%ですが、多くの野菜は約90~95%です。果物は野菜より水分が少ないのですが、炭水化物が多くエネルギーも野菜の2倍ほどあります。なお、里芋やじゃがいもなどのイモ類は、野菜には含まれません。

Q 葉物野菜は加熱すると、かさがぐっと減ってたくさん食べられますが、栄養面では生の方がよいのでしょうか？(岐阜市 まるれさん)

加熱により減少する栄養成分もありますが、あまり気にしなくてもよいでしょう。生食が美味しい野菜もあれば、ほうれん草や小松菜など加熱した方が美味しい野菜もあります。自分が美味しいと思う調理法で食べましょう。

Q 野菜ジュースを飲んだら、野菜を食べたことになりますか？(可児市 まゆみママさん)

野菜ジュースは野菜のしぼり汁です。食物繊維やカルシウム、鉄分などはしぼりかすにかなり残るので、摂取できる栄養素は一部だけです。

高橋先生プロフィール | 群馬大学名誉教授 農学博士。健全な食生活を阻害する原因のうち、フードファディズムとジェンダーに着目し、研究。

どうして野菜を1日350g食べなくてはならないの？

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、1日あたりの野菜平均摂取量を350g以上と定めています。野菜には食物繊維やビタミン群、カリウムなど豊富な栄養素が含まれており、健康な身体づくりには欠かせません。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のほか、さまざまな疾患の予防にも深く関わりがあります。野菜に含まれる栄養素を十分に摂取できる基準として、350g以上の摂取が定められました。しかし、2010年に行われた調査によると平均摂取量は282g、日本人は野菜不足の傾向にあるといわれています。



組合員 平原さんの1日の食事に野菜は何グラム使われている？



サラダ パン スクラブルエッグ

使った野菜 合計60g
[サラダ] サニーレタス 2枚...30g ミニトマト 2個...30g

サラダの野菜を増やしたり、飲み物に野菜スムージーをプラスするといいですね。

朝

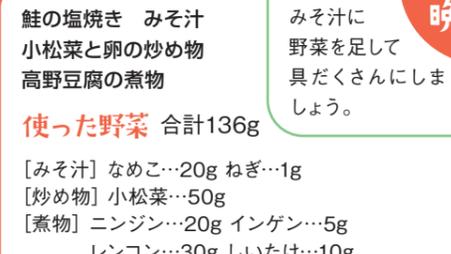


焼きそば

使った野菜 合計80g
[焼きそば] キャベツ 2分の1枚...30g もやし 4分の1袋...50g

野菜スープなどを追加して、単品食べを控えると good!

昼



鮭の塩焼き みそ汁 小松菜と卵の炒め物 高野豆腐の煮物

使った野菜 合計136g
[みそ汁] なめこ...20g ねぎ...1g
[炒め物] 小松菜...50g
[煮物] ニンジン...20g インゲン...5g レンコン...30g しいたけ...10g

みそ汁に野菜を足して具たくさんにしましょう。

晩

フードコーディネーター 池村晃子さんのワンポイントアドバイス

野菜摂取量は **276g**でした。

野菜を多く摂るよう意識していましたが、実際は80グラムも足りていませんでした。できるだけ単品食べは控えようと思います。加熱でかさが減ることも見越して、これから料理には野菜を多めに使いたいです。



笠松町 ひらほら なおみ 平原 直美さん

サラダによく使う野菜、何グラムなの？



トマト 中玉 8分の1カット 約20g



キュウリ 2mmほどの斜め切り1枚 約3g



サニーレタス 1枚 約15g



キャベツ千切り 女性用お茶碗1杯 約30g



ニンジン千切り お弁当用6号カップ1個 約20g

巻頭 特集

1日350グラム、ちゃんと摂れていますか？

最近よく耳にする「野菜1日350g」という言葉。健康のために野菜は不可欠とわかっていても、それぞれの野菜の重さや、普段の食事で摂れる量は把握しづらい。何をどう増やせばよいか悩む人も多いのでは。組合員さんが実践している工夫なども取り入れて、野菜をもりもり食べたいですね。

