



ナチュラループラス 健康まなび通信



ナナちゃん

～1日の野菜、足りていますか～

野菜を食べなければと思っていても、なかなか取れない現状…

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」の平成29年度の野菜類平均摂取量を見ると、成人男性で約300g、女性で約280gとなっています。特に20～30歳代は男性で約260g、女性で約230gと成人の平均よりさらに約50gも少ない量になっています。野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのではないのでしょうか。

毎日どのくらい野菜を食べればいいのか？

厚生労働省が提唱する「健康日本21」では、1日の野菜摂取目標量（成人）を350g そのうち、**緑黄色野菜を120g以上**、**その他の野菜を230g以上**摂取することが望ましいとしています。

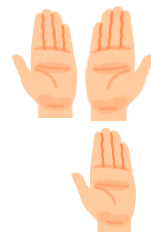


～1日に必要な量を、自分の手で量ってみましょう～

1日350g、**毎食に120g**は野菜を取りたいですね。

でも、120gってどのくらい？

約120gは…**生野菜なら両手いっぱい**にのる量。
ゆでた野菜は片手にのる量が目安です。



ポイント 350gのうち、約3分の1を緑黄色野菜で、約3分の2をその他の淡色野菜、きのこ類、藻類で取りましょう。



緑黄色野菜とその他の野菜は、何が違うの？裏面でチェックしてみましょう→

Q.緑黄色野菜とその他の野菜は、何が違うの？

A.色が濃い野菜が緑黄色野菜だと思われる方も多いと思いますが、厚生労働省の基準によると、野菜に含まれるカロテン（β-カロテン等）の含有量により、緑黄色野菜と、その他の野菜に分けられます。原則として可食部（食べられる部分）100g当たりカロテン（β-カロテン等）を600 μ g（マイクログラム）以上含むものとされています。主な緑黄色野菜は、人参・パセリ・ホウレンソウ・春菊・ブロッコリー・カボチャ・ニラなどです。トマトやピーマンは、100g当たりのβ-カロテン含有量は満たしませんが、リコピンやカプサイシンなどカロテンの重要な供給源となります。大根やかぶの場合、実（根）は「その他の野菜」で、葉は「緑黄色野菜」に分類されます。実だけでなく、葉も捨てずに調理しましょう。



野菜をたっぷり食べれるレシピをご紹介します。



このように応用すると、簡単に野菜も一緒に補えるので、たくさん作って常備しておくのもお勧めです。

- ★オムレツやハンバーグにのせる
- ★魚のムニエルやチキンソテーにのせる
- ★スパゲティやペンネなどと和える
- ★パンにカポナータとチーズをのせて焼くと、野菜たっぷりピザトースト
- ★カポナータに温泉卵をのせる

【材料】

- ・オリーブオイル…60cc
- ・ニンニク…1かけ（みじん切り）
- ・玉ねぎ…1個（2cm角）
- ・セロリ…1本（粗みじん切り）
- ・ズッキーニ…1本（1cm幅）
- ・パプリカ…1個（2cm角）
- ・ナス…2本（1口大乱切り）
- ・トマト缶（カット）…1缶
- ・ワインビネガー…大さじ3
- ・塩コショウ…適量

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイルとニンニクのみじん切りを入れ弱火にする。ニンニクの香りがでたら、玉ねぎを加え、弱火でじっくり炒め、軽く塩を振り玉ねぎが透き通ってきたら、ナス以外の野菜を入れてじっくり炒める。
- ②ナスは1口大の乱切りにし、素揚げする。
- ③①にトマト缶、②を入れ、蓋をして10分ほど煮込む。ワインビネガーを入れさらに10分ほど煮たら、塩コショウで味をととのえたら完成です。お好みで、三温糖小さじ1/2、ベーコン、ローリエなど加えて煮ても♪一晩寝かすと味がなじんでさらにおいしくなります。

※参考文献：栄養素キャラクター図鑑、栄養の教科書、平成29年国民健康・栄養調査結果の概要

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

