



野菜の日

8月31日は「野菜 (8(や) 3(さ) 1(い)) の日」です。野菜の日にちなみ、1日に摂りたい野菜の量や摂取量を増やす工夫をご紹介します。



厚生労働省が定める健康日本21（第二次）では、

生活習慣病予防の観点から成人は1日に野菜を350g以上摂ることを目標として掲げています。また、350gのうち120g以上を緑黄色野菜から摂ることが望ましいとされています。現状、野菜の摂取量は平均280g程度であり、約7割の成人が目標量に達していません（令和元年国民健康・栄養調査報告より）。野菜350gというところのどのくらいの量が想像しにくいですが、目安としては生野菜が両手1杯分でおおよそ100g、加熱されているものでは、小鉢1杯分がおおよそ70gです。

野菜に含まれる栄養素と効果

- ・カリウム：高血圧予防
 - ・食物繊維：血糖値の上昇を抑制、血中コレステロール低下、便秘改善
 - ・ビタミンA・C・E：動脈硬化予防、抗酸化作用、目や皮膚・粘膜を健康に保つ
- ※腎臓の疾患をお持ちのかたはカリウムの排泄が十分にできない場合があります、野菜の摂取方法については医師や管理栄養士にご相談ください

野菜を摂る工夫

・ 嵩（かさ）を減らす

かさを減らすと食べやすくなります。電子レンジで加熱するなど熱を加えることでかさを減らすことができます。野菜に含まれる栄養素には水に溶けだしてしまう性質のものが含まれます。スープや味噌汁など汁物に入れると、栄養素を逃さず摂ることができます。



・ 冷凍野菜の利用

普段野菜を買う機会が少ない方は、まずは日持ちする冷凍野菜の利用から始めることがおすすめです。皮をむくなどの下処理の必要もなく、すでにカットされており使いたいとき手軽に使うことができます。



・ 外食時の一品追加

外食時、いつも頼むメニューにサラダや小鉢を一品追加するだけで野菜の摂取量を増やすことができます。このとき選ぶサラダは、ポテトサラダやパスタサラダではなく、野菜をメインに使ったものを選ぶようにしましょう。普段から少しでも意識してみることが大切です。



本日の

レシピ

1/2日分の野菜！ 豚肉と野菜のさっぱり蒸し

1日に摂りたい野菜のおよそ半分の量の野菜を使用しています。
さっぱりとしたたれで味付けし、暑い夏にもぴったりな一品です。

野菜は均一に火が通るよう、大きさを揃えて切りましょう



材料(2人分)

キャベツ……………150g(約 4 枚)
にんじん ……………50g(1/4 本)
トマト ……………100g(1 個)
ピーマン……………40g(1 個)
豚薄切り肉(ロース)……………80g
たれ
 ぽん酢しょうゆ…大さじ 1 と 1/2 (27g)
 柚子胡椒 ……………小さじ 1 (6g)

作り方

- 1 野菜は均一に火が通るようなるべく大きさを揃えて切ります。にんじんは火が通りにくいため、3mm 程度の厚さに切ります。
- 2 フライパンに水 100ml を入れ、クッキングシートを敷き、その上に野菜と豚肉を並べます。
- 3 蓋をして中火で 10 分蒸します。
- 4 ポン酢と柚子胡椒を混ぜ合わせ、たれを作っておきます。
- 5 肉に火が通り、野菜がやわらかくなったら、皿に盛り付けたれをかけて完成。



栄養量(1人分)：エネルギー：102kcal

たんぱく質：11.1g 脂質 2.4g 炭水化物 11.3g 食塩相当量 1.7g

