

野菜の力と野菜を食べるポイント

おいしく健康づくり令和7年4月号

野菜のパワー！

体の調子を整える

人体に必要なビタミン・ミネラルは体内で作ることができなかつたり、できても十分な量でないため、食べ物から補う必要があります。

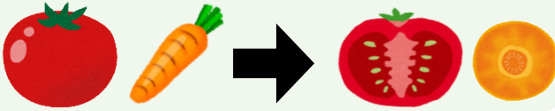
ビタミン

エネルギーや体の組織
を作るのを助ける
免疫機能の維持

ミネラル

神経・筋肉の働きの維持
骨や歯を作る

ビタミン・ミネラルは特に緑黄色野菜に多く含まれており、中まで色のついた野菜は緑黄色野菜と呼ばれます。



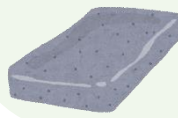
生活習慣病など病気の予防に役立つ

野菜は低カロリーで、良く噛んで食べるため満腹中枢が刺激され摂取カロリーを抑えることができます。生活習慣病予防に役立つ食物繊維を豊富に含んでいます。

食物繊維は第6の栄養素とも言われ、水に溶けない不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。

水溶性食物繊維

腸内環境を整える
血糖値の上昇を抑える



不溶性食物繊維

便秘・食べ過ぎ予防



野菜摂取量の目標350g まであと70g！

成人1日の平均野菜摂取量は約280gと言われており、目標の350gまであと70gの野菜が不足しています。

毎食120g以上の野菜を食べると1日350g以上食べることができます。120gは生だと両手1杯、加熱すると片手1杯分が目安量です。まずは1日1皿野菜料理を増やしてみましょう。

1食分(120g)の目安量



生の場合



加熱した場合

野菜を食事に取り入れるコツ！

野菜は調理が面倒、傷みやすく使いきれない、値段が高いなど摂取難易度が高いイメージが定着していますが、工夫次第で野菜摂取量を増やすことができます。

- ①そのまま食べられる野菜を常備しましょう。また、ブロッコリーやほうれん草は茹でて冷凍したり、よく使う野菜を切って保存袋にまとめておくと調理時間が短縮します。



使いやすい野菜

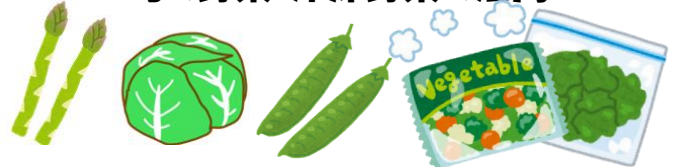
そのまま食べられる野菜



- ②よく使う野菜を購入しましょう。自分の食生活にあった野菜を活用することが大切です。

他にも、それぞれの野菜に合った方法で保存することもおすすめです。

旬の野菜・冷凍野菜の活用



- ③旬の野菜を選びましょう。野菜は生産量に影響を受けるため時季外れや不作の野菜は価格が高くなりやすいです。冷凍野菜は年間を通して価格が変動しにくいので時季外れの野菜を取り入れる時におすすめです。



まるごと玉ねぎのツナみそのせ



栄養価(1人前あたり)

エネルギー:140Kcal

たんぱく質:5.3g

脂質:5.5g

塩分:0.6g



材料(2人分)

材 料	分 量
玉ねぎ	中 2 個(200g)
ツナ(パウチパック)	1 袋(50g)
砂糖	小さじ1
味噌	小さじ1
小ねぎ	お好みで

作り方

- ① 玉ねぎは上下を切り落とし、皮をむいてよく洗っておく。
- ② 切り口を下にして、上から 3 分の 2 くらいの深さまで切り込みを入れる。(切り込みは 6 から 8 等分がおすすめです。)
- ③ 玉ねぎを深皿に移し、ラップをかけて 600 ワットの電子レンジで 2 分 30 秒から 3 分間加熱する。
- ④ 加熱している間にツナ味噌を作る。砂糖と味噌を先に混ぜ合わせ、ツナも加えてよく混ぜる。
- ⑤ ③ に ④ を半量載せ、お好みで小ねぎをちらす。

※電子レンジで加熱した玉ねぎは大変熱くなっています。やけどに気を付けて調理してください。

玉ねぎが主役の簡単レシピです。春に出回る新玉ねぎは水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。スライスしてサラダとして食べることもできますが、電子レンジで加熱することで甘みが引き立ちます。玉ねぎに切り込みを入れるのが難しい場合は、玉ねぎを挟むように割り箸を置き、箸と垂直になるように包丁を入れると下まで切れずに切り込みを入れることができます。また、余ったツナ味噌は茹でた野菜と和えたり、おにぎりの具材としても活用できます。今回トッピングには小ねぎを散らしましたが、かつお節もおおすすめです。

