

加熱してかさを減らして食べる

「煮る」「蒸す」「茹でる」「炒める」などの加熱調理をすることで、野菜の組織が軟化して、消化吸収がしやすくなります。かさも減るので、生野菜よりもたくさん食べることができます。

たくさんに見える
キャベツ
(100g)



加熱するとかさが
半分になって
食べやすく!

※葉物野菜は加熱するとかさが減ります

2皿分 とれる! 野菜炒め



2皿
140g

●材料(2人分)

- | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|
| 豚肉……………100g | 人参……………1/4本(40g) | オイスターソース… 大さじ1弱 |
| キャベツ… 2枚(100g) | 生しいたけ… 2枚(40g) | 薄口しょうゆ… 小さじ1 |
| 玉ねぎ… 1/2個(100g) | ねぎ……………30g | 濃口しょうゆ… 小さじ1 |
| ピーマン… 2個(60g) | にんにく… 1かけ | 酒…………… 大さじ1 |
| | 油……………小さじ2 | ごま油………… 小さじ1 |
| | | こしょう …… 少々 |

●作り方

フライパンで肉と野菜を炒めて、調味料で味をつける。
★いろいろな味にアレンジ
味噌炒め(砂糖・みりん・酒各小さじ2、味噌小さじ4~5)

かさが減って食べやすい! 1皿分のお浸し



1皿
70g

●材料(2人分)

- | |
|-------------------|
| ほうれん草… 3/4わ(140g) |
| 薄口しょうゆ… 小さじ1 |
| みりん …… 小さじ1 |
| だし汁 …… 30ml |
| かつお節 …… 2g |

●作り方

ほうれん草は茹でて水にさらして切り、よく絞る。調味料・だしと和え、かつお節を上につりかける。
★いろいろな味にアレンジ
中華和え(薄口しょうゆ小さじ1弱、ごま油小さじ1・1/2)
ごま和え(濃口しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1弱、ごま小さじ1)

昔ながらのおすすめ常備菜 煮物は、時間がある時に作っておくと便利です。

きんぴらごぼう

1皿
70g

●材料(4人分)

- | |
|-------------------|
| ごぼう……………1本(200g) |
| 人参……………中1/3本(50g) |
| ピーマン……………1個(30g) |
| 油……………小さじ2 |
| 薄口しょうゆ… 大さじ1 |
| 砂糖……………大さじ1 |



●作り方

ごぼうはささがき、人参・ピーマンは千切りにする。フライパンに油を熱し、ピーマンを炒めて取り出す。ごぼう・人参の順に炒め、調味料を加えて汁けなくなるまでさらに炒める。ピーマンを加え、混ぜる。

切干大根の煮物

1皿
70g

●材料(4人分)

- | |
|-------------------|
| 切干大根… 60g |
| 人参……………中1/4本(40g) |
| いんげん ……2~3本(10g) |
| 油…………… 小さじ2 |
| 薄口しょうゆ… 小さじ3・1/2 |
| 砂糖…………… 大さじ1・1/2 |
| だし汁 …… 250ml |



●作り方

切干大根は水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。人参は千切り、いんげんは茹でて斜め細切りにする。鍋に油を熱し、切干大根・人参の順に炒める。調味料を入れて、落とし蓋をして、煮汁がなくなるまで煮含める。いんげんを加える。

五目煮豆

1皿
70g

●材料(4人分)

- | |
|-----------------------|
| 水煮大豆… 1P(140g) |
| 大根…………… 4~5cm長さ(180g) |
| 人参…………… 中2/3本(100g) |
| 昆布…………… 5cm角(3g) |
| 干しいたけ… 2枚(6g) |
| 濃口・薄口しょうゆ… 各大さじ1/2 |
| 砂糖…………… 小さじ2 |
| だし汁…………… 200ml |



●作り方

昆布と干しいたけは水に戻す。すべての具材は同じ大きさに切る。鍋に昆布以外の材料と調味料を入れ、落とし蓋をして中火で具材が軟らかくなるまで煮る。昆布を加え、煮汁がなくなるまで煮含める。

●野菜の保存方法

温度が低いと野菜の呼吸が抑えられ鮮度が保たれるので、多くの野菜は冷蔵庫に保存します。そして、育った状態で保存すると長持ちします。特にほうれん草や小松菜などの葉物野菜は立てて保管します。切った野菜や葉物野菜は乾燥しやすいので、ラップや新聞紙等で包み、水分が蒸発しないようにしましょう。

●しょうゆとソースはどちらが食塩が多い?

野菜を食べる際に調味料を多く使用すると、食塩のとり過ぎになります。しょうゆや味噌などの和風調味料は、ソースやケチャップ、マヨネーズなどの洋風調味料よりも食塩の量が多いので、和風料理(味噌汁、和え物、煮物など)は特に薄味を心がけましょう。

味噌・しょうゆは発酵食品で、体によい食べ物ですが、とり過ぎには気をつけましょう。



健康な
こころと
身体を
つくる食

野菜の力で 健康になるっ!



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。また、栄養素以外にもさまざまな機能性成分(野菜の色素・辛味・香りに含まれる成分)を含んでいます。私達の体を健康に保つためだけでなく、がんをはじめとする生活習慣病予防に大変効果的です。

色々な野菜を上手に選び、積極的に野菜をとるようにしましょう。

1 LDLコレステロール 中性脂肪、血糖値が高い

野菜に多く含まれる食物繊維は、脂質や糖質の吸収をゆるやかにし、LDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪、血糖値の上昇を抑えます。

2 体重増加が気になる

野菜は低エネルギー・低脂肪で満腹感を得やすいため、食事のはじめに食べれば主食(ご飯、パン、麺類)・主菜(魚、肉、卵、大豆・大豆製品)の食べ過ぎを防ぐことができます。

3 便秘が気になる

野菜に多く含まれる食物繊維には、便通をよくする効果があります。食物繊維が不足すると、便は水分が少ない硬い状態となり、腸内での便の滞留時間も長くなってしまいます。

4 血圧が高い

野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムの排泄を促す作用があり、これにより血圧が下がります。また、香味野菜(しそ、生姜など)を取り入れることで美味しく食べられ、減塩効果があります。



6 ストレスがたまっている 肌があれている・貧血がみ

野菜はビタミンを多く含んでいます。ビタミンには、ストレスに対する抵抗力を高める効果や美肌効果があります。鉄分の多い野菜を意識してとることで貧血予防効果があります。

7 体調をくずしやすい

機能性成分(野菜の色素・辛味・香りに含まれる成分)には強い抗酸化作用があり、体調を整え、生活習慣病を予防します。野菜を食べることで、機能性成分をまるごと摂取することができます。

8 体温調節が 乱れている

一般的に水分の多い夏野菜は体を冷やし、根菜類などの冬野菜は体を温めるといわれています。旬の野菜を食べ、夏の暑さ、冬の寒さから体を守りましょう。

実践!

健康のために、**成人の野菜摂取量の目標は1日350g**とされています。
※野菜の様々な効能が発見されていますが、野菜そのものを食べてこそ効能を発揮します。

野菜を食べよう!

目標1日5皿
(70g×5皿=350g)



1皿
(70g)



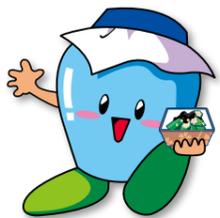
1皿
(70g)



1皿
(70g)



2皿
(140g)



野菜1日5皿

(70g×5皿=350g)を目標に食べる\コツ/

皿数の数え方

1皿 70g 野菜料理の小鉢や具だくさんの汁物は1皿分の野菜(約70g)がとれます。

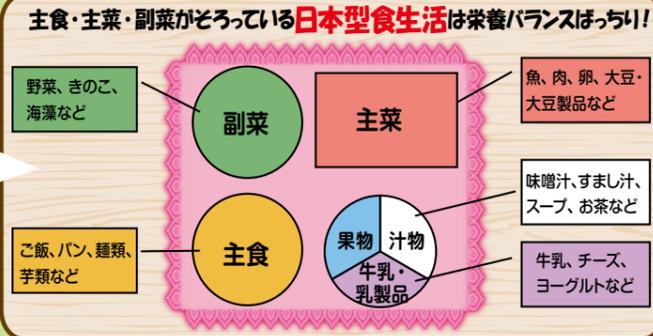
2皿 140g 大皿の野菜料理の野菜炒めや煮物などは2皿分の野菜(約140g)がとれます。

野菜と一緒にきのこ類や海藻類も一緒に

\コツ/ 1 主食・主菜・副菜をそろえて食べる

ご飯などの主食を中心に、魚や肉などの主菜と、野菜・きのこ・海藻の副菜などのおかずを組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食事となります。野菜の摂取量が増えるだけでなく、食事全体のバランスもとりやすくなるので、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。

- 主菜の付け合わせの野菜を増やし、残さず食べる
- 副菜を毎食1皿以上食べる習慣をもつ
- 欠食しないようにする



●きりしま版食事バランスガイド

食事の量をコマの形で表したものを**食事バランスガイド**と呼びます。食事バランスガイドでも、副菜(野菜・きのこ・海藻料理)が成人で1日5皿程度となっています。

水・お茶 (コマの軸)

主食 (ご飯・パン・麺)

副菜 (野菜・きのこ・海藻)

主菜 (魚・肉・卵・大豆料理)

果物

牛乳・乳製品

菓子・ジュース・アルコールなど (コマをまわすひも)

●外食する時も野菜を意識!

外食では特に意識しないと、野菜不足になりがちです。丼や麺類、カレーなどの一品料理より、野菜のついた**定食メニュー**を選びましょう。

●少しでも野菜の多いメニューを選択

ラーメン → 五日ラーメン

カツ丼 → 中華丼

菓子パン → 野菜入りサンドイッチ

ポテトサラダ → 野菜サラダ

\コツ/ 2 具だくさん汁物を食べる

汁物に野菜を70g程度(小鉢1皿分)入れることで、野菜1皿と数えることができます。1日1回は具だくさんの汁物を食べるようにしましょう。そして、汁物は薄味を心がけましょう。減塩することで血圧の上昇を抑えることができます。

減塩みそ汁の配合 (1人食塩1g)

だし汁 150ml + みそ 大さじ1/2弱(8g)

減塩スープの配合 (1人食塩1g)

水 150ml + 顆粒コンソメ 小さじ3/4(2g) ※固形は1/3個強

簡単だしを使って減塩&具だくさん味噌汁

材料(2人分)

かぼちゃ... 厚さ3cm程度のくし形(80g)

もやし... 1/3袋(70g)

ねぎ... 適量

味噌... 大さじ1弱(16g)

だし汁... 300ml

作り方

かぼちゃは食べやすい大きさ、もやしは2等分に切る。ねぎは小口切りにする。かぼちゃともやしをだし汁で煮て、具材に火が通ったら、味噌を溶き入れる。ねぎを加える。

●「簡単だし」のとり方

●かつお節だし

●昆布だし

●煮干しだし

\コツ/ 3 すぐに食べられる野菜や料理を準備する

生で食べられる野菜や、市販のカット野菜や冷凍野菜を常備しておけば、野菜を食べる機会が増えます。

生で食べられる野菜

トマト、きゅうり、レタス、キャベツ

カット野菜

冷凍野菜

時間のある時に、野菜を切ったり、茹でたりして冷凍しておくことで便利です。

野菜の下茹では電子レンジを使うと短時間で済み便利です。また、オーブントースターなどで野菜を焼くのもおすすめです。

一口大に切って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ加熱する(食材によっては水を軽くふる)

食材 かぼちゃ、人参、白菜、キャベツ、もやし、ブロッコリーなど

電子レンジを使って簡単ポン酢和え

材料(2人分)

白菜... 2~3枚(150g)

ポン酢... 小さじ2

かつお節... 2g

※野菜はキャベツ、もやし、ブロッコリーなどでも代用可

作り方

白菜は食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れて、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで2~3分加熱する。あら熱をとって水気を絞る。ポン酢とかつお節を加えて和える。

オーブントースターを使って簡単チーズ焼き

材料(2人分)

おくら... 6本(60g)

ピーマン... 1個(30g)

ミニトマト... 6個(60g)

ちりめんじゃこ... 10g

(ハム、ベーコン、ツナ缶でも代用可)

とろけるチーズ... 20g

塩・こしょう... 各少々

作り方

食べやすい大きさに切った野菜をバットに並べ、塩・こしょうをふり、ちりめんじゃこことチーズを上につりかけ、オーブントースターで4~5分焼く。

野菜ジュースは野菜の代わりにならない?

野菜の栄養成分が簡単にとれるため、市販の野菜ジュースは便利です。しかし、野菜ジュースは野菜の代わりではなく、野菜がとりにくい時に食生活をサポートする飲み物として活用しましょう。

●野菜の種類はいくつ? 野菜は栄養成分によって大きく2つに分類されます。β-カロテンを多く含む**緑黄色野菜**と**その他の野菜**です。健康のためには、どちらも食べるようにしましょう。

緑黄色野菜(色の濃い野菜)

トマト 中1/2個(70g)、ミニトマト 1個(10g)

かぼちゃ 煮ものサイズ 3~4個(70g)

ブロッコリー 4房(70g)

ほうれん草 1/2わ(100g)

ピーマン 1個(30g)

人参 中1/2本(80g)

おくら 1本(10g)

その他の野菜(色の薄い野菜)

玉ねぎ 中1/2個(100g)

キャベツ 大きな葉1枚(50g)

ごぼう 1/2本(90g)

なす 1本(100g)

白菜 大きな葉1枚(50g)

きゅうり 1本(100g)

だいこん 2cmの輪切り1切れ(70g)

もやし 1/2P(100g)

●きりしまの旬の食材 「旬」の食べ物は、味もよく、栄養分も多く含まれています。

春(3月~5月): じゃがいも、スナップエンドウ、トマト(ハウス)、たけのこ、玉ねぎ、イチゴ、お茶

夏(6月~8月): かぼちゃ、にがうり、ピーマン、おくら、きゅうり、トマト、サラダほうれん草、なす、とうもろこし、ぶどう、たご、アユ

秋(9月~11月): さつまいも、さといも、米、じゃがいも、人参、そば、はやどり、なし、サバ

冬(12月~2月): ほうれん草、だいこん、根菜類、キャベツ、ごぼう、はくさい、トマト(ハウス)、ブロッコリー、しいたけ、みかん、フリ、アラカブ(カサゴ)