

野菜は1日350g以上

野菜を食べていますか

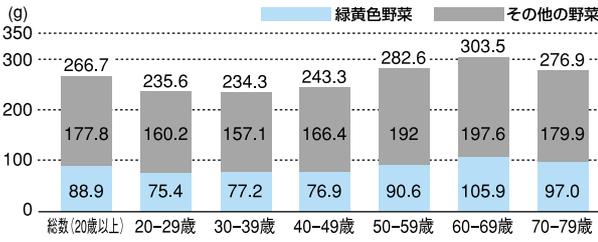
皆さんは1日にどれくらいの種類・量の野菜を食べていますか。

1日に成人が必要とする野菜の量は350g以上といわれています。3分の1(120g以上)は緑黄色野菜、3分の2(230g以上)は、その他の野菜が好ましいとされています。

厚生労働省の「2004年国民健康・栄養調査」では、成人の1日当たりの野菜類平均摂取量は266.7g。

年齢別では、60歳代が最も多く野菜を摂取していて303.5g、50歳代が男女とも最も少なく235.6gでした。いずれの年代でも350gを下回っていました(下表参照)。

「平成17年度袋井市民健康意識調査」では、31.8%の方が「野菜を多くとる、バランス良く食べる」を「実行できていない」という結果が出ています。



野菜の効能は

野菜には、「肌をきれいにする」「骨や歯を丈夫にする」「食物繊維が腸の働きを助け、便秘を防ぐ」など、体を元気にし、病気を防ぐビタミンやミネラルなどが豊富に含まれています。

低エネルギーなのでたくさん食べても摂取エネルギーを抑制でき、内臓脂肪の蓄積の予防や動脈硬化の予防につながります。

野菜をしっかり食べるには

自分の両手3杯分が、1日の野菜の必要量としたい同じです。毎日、手ばかり3杯分の野菜を食べましょう(6歳までのお子さんは自分の両手6杯分)。

野菜を食べる機会がなかなかない方は、ちよつとした工夫で食べる回数や量を増やせます。

- ・カレーやシチューに野菜をたくさん入れる
- ・野菜スティックなどを食卓に並べる
- ・外食時には、野菜がとれる定食を選ぶ
- ・ラーメンなどのめん類は野菜や海藻をトッピングする

大切な事は野菜を食べる回数や量を増やすように心掛けることです。

今の食生活が、あなたの未来の体を作ります。旬の野菜は、かぶや小松菜、大根、長ネギ、白菜、ブロッコリーなどです。今日から食生活を意識して、栄養のバランスを考えましょう。

クッキングタイム

毎月19日は食育の日

カルシウムと食物繊維がたっぷり

チーズ入りミルク豚汁

作り方

- 材料(4人分)**
- コンニャク150g
 - 大根.....150g
 - ジャガイモ1個
 - ニンジン1/4本
 - 玉ネギ.....1/2個
 - 豚肉(バラ薄切り) ...150g
 - かつおぶし.....10g
 - [熱湯].....600cc
 - サラダ油.....小さじ2
 - みそ.....大さじ3
 - 牛乳.....300cc
 - 粉チーズ.....大さじ3
 - 細ネギ.....3本

- ①塩もみしたコンニャクをスプーンでちぎりゆでる。大根・ジャガイモは5mm幅のイチヨウ切りにする。
- ②ニンジンは5mm幅の半月切り、玉ネギは薄切り、豚肉は3cm幅に切る。
- ③かつおぶしに熱湯をかけ、だし汁を作る。
- ④なべにサラダ油をひき、豚肉、コンニャク、大根、ニンジン、玉ネギ、ジャガイモの順にいためる。
- ⑤なべに、③のだし汁を加え、あくを取りながら、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥みそを牛乳で溶いて加え一度煮立ったら火を止め、粉チーズを加えて混ぜる。
- ⑦器に盛り、小切りにした細ネギを散らす。

栄養価(1人分) エネルギー263kcal/タンパク質10.7g/脂質17g/カルシウム194mg/鉄分0.9mg/塩分1.5g/ビタミンC 17mg/食物繊維2.4g