

4

April

# 栄養だより



医療法人社団 緑風会

龍野中央病院

栄養科

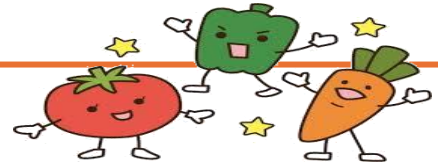
令和7年4月発行

## 野菜を食べて自分へ健康投資しませんか

### 《野菜を多く食べるメリット》

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富！

- ☑ 野菜を多く食べる人は、**脳卒中や心臓病などの病気にかかる確率が低くなる**と言われている
- ☑ **カリウム**が豊富で、**余分なナトリウム(食塩)**を体外に**排泄**し、高血圧を予防する
- ☑ **食物繊維**が豊富で、**便通を整え、便秘を防ぐ**
- ☑ **食物繊維**は、**脂質・糖・ナトリウム**などを**吸着し体外に排出**する働きがあり、肥満や脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の**予防・改善に効果が期待**できる



### ★1日の野菜摂取目標量は**350g**以上

生野菜 350g はこのくらい



調理すると…

ほうれん草のお浸し 70g



きんぴらごぼう 70g



野菜炒め 140g



野菜サラダ 70g



写真出典 農林水産省:野菜を食べようプロジェクト(<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html>)を加工して作成

### 代表的な野菜の70gの目安量

トマト



中くらい 約 1/2 個分

白菜



中の葉 約 1 枚分

レタス



中の葉 約 2 枚分

キャベツ



中の葉 約 1 枚分

玉ねぎ



中くらい 約 1/2 個分

ブロッコリー



花蕾 約 4 個分

大根



厚さ約 2cm 分

ほうれん草



約 3 束

ナス



12cm 約 1 本分

にんじん



中ほど 約 3cm 分

写真出典 農林水産省:野菜を食べようプロジェクト(<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html>)を加工して作成



厚生労働省 e-ヘルスネット 野菜、食べていますか？ 図2. 副菜料理の料理例と目安〔4〕より一部改変より引用

野菜を350gとるには、**1食1皿以上・1日5皿~6皿**が目安です。

野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めてとりましょう。

カット済み野菜や冷凍野菜なども上手に活用すると、とりやすくなります♪

意識してとるのが大事



## ★冷凍野菜を活用しましょう！

### 〈冷凍ブロッコリー〉

電子レンジでチンするだけ♪



Q.生と比べて栄養価は変化する？

A.冷凍ブロッコリーは、カリウム・葉酸・ビタミン C は生の半分くらいになりますが、**食物繊維・カロテンには大きな差はありません★**

### 〈冷凍ほうれん草〉

炒め物やスープには冷凍のまま、お浸しや和え物には冷蔵庫で解凍♪



Q.生と比べて栄養価は変化する？

A.カリウム・葉酸・ビタミン C は減少しますが、**カルシウムは約2.5倍、βカロテンは約1.6倍、食物繊維、ビタミン K、マグネシウムは若干、増加します★**

## ★きのこは冷凍するのがベスト！

冷凍のまま料理に使えます♪

Q.きのこを冷凍するメリットは？

A.**うま味や栄養がアップします★**

きのこは、冷凍することによって細胞が壊れ、うま味成分や栄養であるグアニル酸・グルタミン酸・アスパラギン酸などがでてきます。

また、**冷凍すると約1か月ほど日持ちします★**



★自分や家族の健康のため、野菜を食べて食事のバランスを整えましょう！★