



(栄養相談・指導管理機能適切化 4.13. 2.1)

## 徳島県の野菜摂取量不足の改善を！！

2012年1月に厚生労働省が発表した野菜摂取量調査で、徳島県は都道府県別で男性がワースト1位、女性がワースト2位という喜ばしくないデータが出ました。

みなさんは野菜がたくさんあるような食事を心掛けていますか？今日から野菜生活を目指してみましょ。

### なぜ野菜を摂る必要があるのか？

野菜に含まれている栄養素に注目します。

※No21 参照

- \* **食物繊維が豊富** → 便通を良くする。コレステロールの吸収を穏やかにする。急な血糖上昇を抑える。
- \* **カリウムを多く含んでいる** → 体の中の余分な塩分を排出してくれる働きがある（高血圧予防）。
- \* **ビタミン・ミネラル類を多く含む** → 体の調子を整えてくれる。
- \* **食べ過ぎを防止することができる** → 食事の際にまず最初に手をつけ野菜で空腹を抑える。

### 野菜はどれくらい食べたらいいのか？

1日 350g の量を食することが推奨されています。

350gの野菜とは→1回の食事に生の野菜で両手1杯、または茹でたり蒸したりして片手1杯の量です。生の野菜を毎食食べるのは大変ですので、茹でたり、蒸したり、炒めたり少し手を加えることでたくさん食することができます。



### 簡単に野菜をたくさん摂れる方法

- ① **～電子レンジで温野菜～** 電子レンジを使うと鍋で茹でるよりもビタミンを多く残すことができます。

注意：野菜に直接ラップをかけてください。

素材名	分量 (g)	設定時間	
		500w	600w
ほうれん草・小松菜	200	2分50秒	2分20秒
人参	100	3分	2分20秒
ブロッコリー (1/2株)	100	2分	1分40秒
キャベツ・白菜	100	1分30秒	1分10秒
じゃがいも・かぼちゃ	200	5分	4分

#### ★ポイント★

<加熱前の注意>

**アク抜きをするために塩水につけておく。**

→ブロッコリー

<加熱後の注意>

**野菜の色止めをするために流水にさらす。**

→ブロッコリー、ほうれん草、小松菜

※色止め…食材の変色を防ぐ

- ② **～ミキサーで100%ジュース・あったかスープ～** 栄養素をほぼそのまま摂取することができます。

例) 野菜ジュース：小松菜 1/3 束、リンゴ 1/2 個、牛乳 100ml、レモン汁お好み

温野菜スープ：ブロッコリー1/2株、豆乳 150ml、塩コショウ少々 →ミキサーにかけて温める

忙しい朝には是非野菜ジュースまたはあったかいスープを試してみてもはどうでしょう！

水の都記念病院では入院患者様・外来患者様を対象に栄養指導、また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。

2013年4月 臨床栄養部

参考資料：朝日新聞 2013年1月18日、life On by LION 暮らしに役立つ情報サイト

