

いきいき健康

野菜を食べよう

光生病院でフェア

この1食で140gの緑黄色野菜を含む合計310gの野菜が摂取できる



生活習慣病のリスクを減らすには、成人は「1日350g以上」の野菜を食べるべきと言われる。しかし、現状は281・7g(2010年国民健康・栄養調査)。さらに摂取量を増やすにはどうすれば良いのか。「こっつ」を求めて、光生病院(岡山市北区厚生町)で開かれた健康フェア「野

菜を食べよう」に足を運んだ。

350g以上という目標値は必要な栄養素を摂取するための分量で、日本栄養士会も「野菜たっぷり350(サン・ゴー・マル)」運動として実践を推奨。国の「健康日本21」では、そのうち120g以上は緑黄色野菜が望ましいとされ

手軽にたっぷりの野菜が食べられるメニュー例(2人分)

コマツナとサケのばら寿司(左下)

- 材料**
- コマツナ1/2束(100グラム)
 - サケ1切れ(60グラム)
 - 米1.5合
 - 卵1個
 - 白いりごま大さじ1と1/2
 - 酒少量
- A** { 砂糖 } 各大さじ1/2
 { みりん }
 塩ひとつまみ
- B** { 砂糖大さじ1と1/2 }
 { 酢大さじ2と1/2 }
 塩小さじ2/3

作り方 コマツナはさつとゆでて冷水に取り、水分を切って小さく刻む。サケは酒を振って焼き、皮と骨を取り除いてほぐす。といた卵にAを入れていり卵を作る。炊いておいたご飯にBを入れて混ぜ、コマツナ、サケ、ごまを加えて混ぜ合わせる。器に盛っていり卵を飾る

ブロッコリーのアボカドあえ(左上)

- 材料**
- ブロッコリー1/3株(80グラム)
 - アボカド1個
 - 練りわさび小さじ1
 - 薄口しょうゆ小さじ1/2
- 作り方** 小房に分けてゆでたブロッコリーと、皮と種を取り除き、フォークなどでつぶしてわさびとしょうゆを加えたアボカドをあえる

豚肉と季節の野菜のホイル焼き(右上)

- 材料**
- 豚肉の薄切り120グラム
 - ミズナ
 - ハクサイ } 各60グラム
 - タマネギ
 - シメジ20グラム
- A** { 酢大さじ1/2 }
 { 濃い口しょうゆ大さじ1/2 }
- 作り方** ミズナ、ハクサイは3センチに切り、タマネギは薄くスライス、シメジはほぐしておく。アルミホイルに薄く油を塗り、野菜(ミズナ以外)、豚肉、ミズナの順に乗せてふんわり包み込む。少量の水を加えたフライパンに入れてふたをし、弱火で10分程度蒸し焼きにする

カブとパプリカのナムル(右下)

- 材料**
- 小カブ(葉付き)1と1/2個
 - カブの葉20グラム
 - パプリカ1/4個
- A** { ごま油大さじ1/2 }
 { 塩小さじ1/2 }
 七味唐辛子適量
- 作り方** カブは葉を切り落とし、皮をむいて5ミリの薄切りにする。パプリカは種を取り除いて細切りにし、電子レンジで加熱(600ワットで20秒)する。カブと3センチに切った葉を電子レンジで加熱(同30秒)したらパプリカを入れ、Aを加えてよく混ぜる



講演する渡辺明治医師

る。

講演した内科の渡辺明治医師(NST)栄養サポーターチーム(専従医)は、野菜の摂取量を増やす食事として主食に主菜、副菜2皿、汁物という「一汁三菜」を挙げる。おいしい旬の野菜を使う▽簡単に作る▽よくかん

で味わう―ことを大切に、「会席料理と同じで、野菜から食べ始め、途中に汁物、血糖値を上げるご飯はその後にする。食べる順番も生活習慣病予防のポイント」と解説する。

管理栄養士の大枝智恵子さんと今西史宣さんが教えてくれた具体的なレシピは別表の通り。二人は「電子レンジを使うと手軽。でもブロッコリーはレンジだとえぐみが残るので、ゆでた方がおいしい。食材によって使い分けを」「主食のご飯にも野菜を加えることで、



今西史宣さん



大枝智恵子さん

全体の摂取量を増やすことができる」とアイデアを説明。この1食(4品)だけで合計310gの野菜(うち140gは緑黄色野菜)が食べられる計算になる。

(三宅教之)