

野菜を たくさん摂ろう



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

2種類の野菜

ひとくちに野菜といっても、緑黄色野菜と淡色野菜に分けられ、見た目の色とは別に含まれる栄養素などに大きな違いがあります。

緑黄色野菜・・・厚生労働省が定めた『食品100g中に含まれるカロテンが600 μ g(マイクログラム)以上のもの』です。

しかし・・・

緑黄色野菜と定めたものの中には**トマト**のようにカロテンの含有量が600 μ gもないものがいくつか含まれています。

な～せ?



これらはカロテンが600 μ g以下でも、黄色あるいは赤色が濃く、1回に食べられる量が多いものであれば緑黄色野菜であるとされているからです。

—カロテンが600 μ gに満たない緑黄色野菜—
グリーンアスパラ/トマト/ピーマン/オクラ
芽キャベツ/ささげ/たいさい

淡色野菜・・・食品100g中に含まれるカロテンが600 μ g以下以下のもの。

野菜で身体の中から元気になる!

この3つに注目!

1. カロテン

カロテンは、体内に入ると必要な分だけビタミンAに変化します。

— 働き —

- 皮ふや粘膜、目の健康を保ったり、肌を正常に保ちます。
- 免疫力を高めることでガンの予防になります。
- 抗酸化作用があるため老化や生活習慣病の予防となります。

2. ビタミンC

免疫力をつけたり、コラーゲンの生成にかがわって肌のハリをよくするビタミン。

3. 食物繊維

- 便秘、大腸ガン予防
- おなかの調子を整えます。



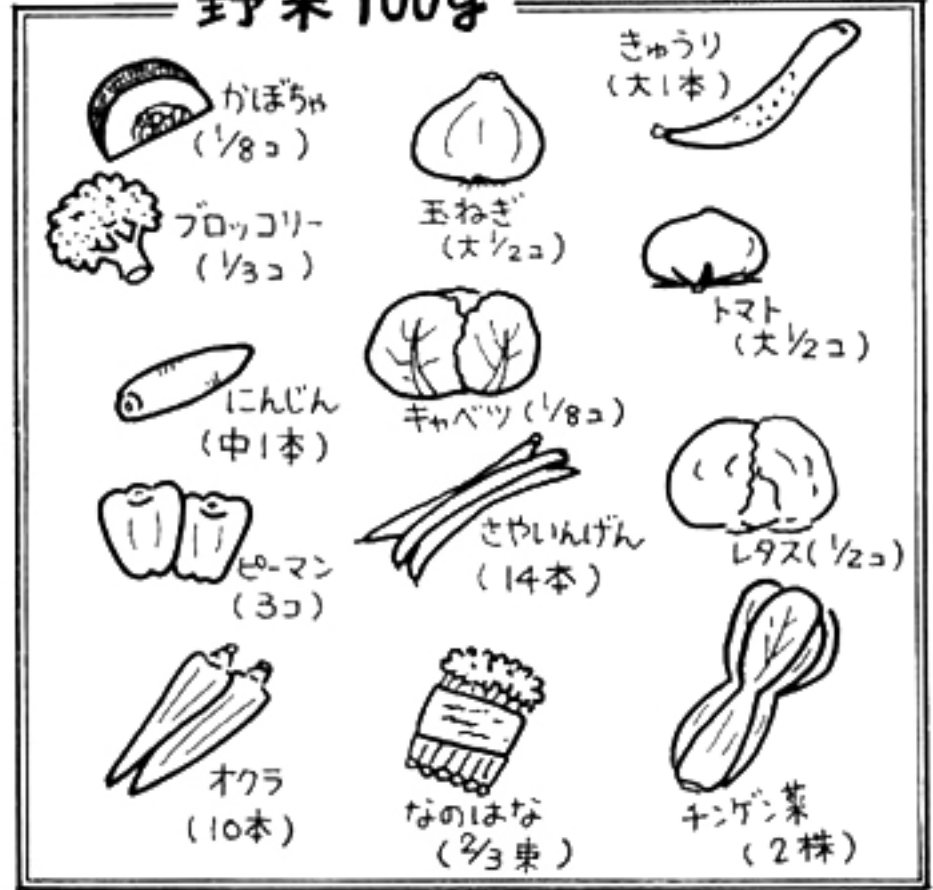
②

野菜100gってどのくらい?

1日の目標摂取量『野菜350g』!

野菜350gのうち最低100gをにんじんやトマト、小松菜などの緑黄色野菜で、残りを白菜やレタス、きゅうりなどの淡色野菜にすることを忘れずに。

野菜100g ※だいたいの目安です※



③

野菜不足で起こりやすくなる症状

抵抗力が落ちてカゼをひきやすくなる

ビタミンやミネラルが不足すると、からだの免疫機能、ウィルスなどに対する抵抗力がなくなり、疲れやすくなったり、カゼをひきやすくなります。

食物繊維が不足すると便秘がちに

排泄物である便が長い時間腸の中にとどまることで有害な物質が病気を引き起こしたり、ひどい便秘が続くと、頭痛や吐き気、発熱などを伴うこともあります。

かむ回数が減ってむし菌に

食物繊維を多く含む食品は、口の中でよくかまなければならないため、だ液の分泌が増え、消化を助けて胃腸の負担を軽くすると同時に、むし菌の予防にもつながります。



④

春野菜を使った簡単クッキング

にんじんとえのきのきんぴら



材料/2人分

にんじん	100g
えのき	50g
赤唐辛子	1本(7g)
白ごま	少々
みりん	小さじ2(12g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
ごま油	小さじ2(8g)

- ① にんじんは、4センチの長さの千切り、えのきは軸を取って半分に切っておく。唐辛子は種をとって小口切にする。
- ② 鍋にごま油を熱し、赤唐辛子を入れ、次に、にんじん、えのきを炒める。
- ③ にんじんがしんなりしてきたら調味料を加え汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 器に盛り、白ごまをふる。

(1人分)エネルギー69kcal、タンパク質1.7g、脂質4.2g、カルシウム21.1mg、鉄0.7mg、ビタミンA2050IU、B₁0.11mg、B₂0.34mg、C3mg、セー12g

ブロッコリーのちりめんじゃこ和え

材料/2人分

ブロッコリー	120g
ちりめんじゃこ	20g
かつお節	5g
七味唐辛子	少々
にんにく	1片(5g)
しょうゆ	大さじ1(14g)
オリーブ油	小さじ2(8g)
塩	少々

- ① ブロッコリーは、小房に分け、塩少々を入れたお湯でお好みのかたさに茹でる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを香りが出るまで炒める。ちりめんじゃこを加えて炒め、カリッとしたらしょうゆを回し入れる。
- ③ ブロッコリーとちりめんじゃこ、七味唐辛子を混ぜ、上からかつお節をふりできあがり。



(1人分)エネルギー84kcal、タンパク質7.9g、脂質4.2g、カルシウム84.2mg、鉄1.7mg、ビタミンA240IU、B₁0.07mg、B₂0.19mg、C96mg、セー2.8g

グリーンアスパラといかのガーリック炒め

材料 / 2人分
 グリーンアスパラガス…1束(100g)
 いか…150g
 にんにく…1片(5g)
 白ワイン…大さじ1(15g)
 塩…小さじ $\frac{1}{2}$ (3g)
 こしょう…少々
 オリーブ油…大さじ1(12g)



- ①. グリーンアスパラガスは、ななめ切り、いかは、胴の皮をむいて輪切り、足は食べやすい大きさに切る。
- ②. フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを入れて炒める。香りが出たらいかを加え、白ワインを入れ、4~5分煮る。
- ③. ②にアスパラガスを加え、塩、こしょうで味を整える。

(1人分)エネルギー127kcal、タンパク質13.1g、脂質0.8g、カルシウム29.2mg、鉄0.6mg、ビタミンA150IU、B₁0.11mg、B₂0.15mg、C9mg、セレン1.2g

にんじんレモンゼリー

材料 / 6人分
 にんじん…1本(150g)
 ① オレンジジュース…1カップ(200cc)
 砂糖…100g 水…1カップ(200cc)
 ゼラチン…大さじ $\frac{1}{2}$ (13g)
 ② レモン汁…大さじ3(45cc)
 オレンジジュース…1カップ(200cc)



- ①. にんじんはすりおろし、①を加えて混ぜ合わせます。
- ②. 粉ゼラチンは、水大さじ3に振り入れて、ふやかしておきます。
- ③. ①を煮立ててアワをすくい、火をとめて②を加え、ゼラチンをときます。あら熱がとれたら③を加えます。
- ④. 器に盛り、冷蔵庫で冷やして固めて、できあがり。

(1人分)エネルギー111kcal、タンパク質2.7g、脂質0.8g、カルシウム24.1mg、鉄0.3mg、ビタミンA103IU、B₁0.06mg、② B₂0.03mg、C44mg、セレン1.7g

食生活指針の紹介

1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを…

- ◎朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ◎夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ◎飲酒はほどほどにしましょう。

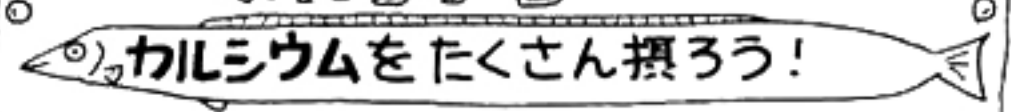


《提案》

朝食を抜いている人は、野菜ジュースやヨーグルト、フルーツをとるなど徐々に朝食を食べるように心がけましょう。



次月号予告



- 🍷カルシウムを多く含む食品は何?
- 🍷カルシウムを上手に摂るためには?
- 🍷カルシウム不足で起こる症状とは?
- 日本人は、カルシウムが不足しています!!
- あなたは、大丈夫?!