

りびえーる健康取材班と学ぶ!

# 「元気」のための基礎知識

30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。健康に長生きしたい! 今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部

## 野菜をおいしく、しっかり食べよう 編

Vol.19



取材班「大」

今回の先生

島根県立大学  
看護栄養学部 健康栄養学科 教授  
博士(医学)

籠橋 有紀子先生



### 1 成人の野菜摂取量の目標は「1日350グラム」!

▶ 野菜350グラムの量がイメージしづらいです…。

ホウレン草のおひたしの場合、小皿1人分が約70グラム(1~2株分)なので、5皿分を1日の食事に取り入れるイメージです。350グラムは調理前(生野菜)の量です。ただ、数字にとらわれる必要はなく、「ホウレン草のおひたし」の量の感覚で把握するといいですよ。

▶ 「野菜を取らないと!」とは思いますが、どうして350グラムなのでしょう?

健康を維持するための目標値の一つとして、厚生労働省が推奨しています。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含み、日頃からたくさん食べることで、脳卒中や心臓病、がんといった生活習慣病予防の効果も期待できます。

意識して野菜を取り入れる必要性が改めてよく分かります。

野菜によって含まれる栄養素が違っているので、複数の種類をバランスよく食べることが大切です。腸内細菌の善玉菌も増えるので、腸活にもオススメです!



### 2 「あと70グラム」をプラスしよう

▶ 島根県民の野菜摂取量は多い? 少ない?

成人の平均は、男性335グラム、女性298グラムです(平成28年度島根県県民健康栄養調査結果報告書より)。20~40歳代はさらに平均より少なく、「ホウレン草のおひたし」が1日に小鉢で1~2皿分不足しています。

▶ 私は1食の品数が少なく、野菜不足を日々実感しています…。1日の食事にアドバイスをもらいたいです。

「大」のある日のメニュー

朝



食パン、目玉焼き、ベーコン、キュウリ、トマト、レタス

冷蔵庫の野菜やお肉などを煮込んだ「コンソメスープ」や「ミネストローネ」「みそ汁」をプラスしましょう! 体も温まりますよ◎



昼



豚汁、ワカメおにぎり、たらこおにぎり

豚汁に野菜がたっぷり入っていますね! プラスで、ホウレン草のあえ物(かつおぶし、ゴマ、しょうゆであえる)があってもいいですね。



夜



ツナとトマト、大葉の冷製パスタ

ゆでたブロッコリーを7房くらいと、ニンジンとキュウリの野菜スティックを3本ずつくらい添えましょう。



ひと手間で変わりますね。すごく参考になります!



野菜は、ゆでたり煮たり、熱を加えたりとかさが減って食べやすくなります。ライフスタイルに合わせて、冷凍食品や野菜ジュース、コンビニも活用してくださいね。

### 3 夏野菜を使った簡単料理3選!

▶ 夏野菜がおいしい季節になりました。簡単にできて、野菜も食べられるオススメの食べ方を教えてください。



夏野菜がっつりサラダ お弁当のおかずにも!

(野菜約450グラム)

からあげ ……4個程度  
トマト ……中1個  
キュウリ ……1本  
ゆでたトウモロコシ ……1/2本  
ドレッシング(野菜や酢、油などが入ったもの) 適量

具材を小さく切って、ドレッシングであえるだけ! からあげの代わりに、炒めて塩とコショウで味付けた豚肉も◎ たんぱく質もしっかり取れる満足な一品です!

夏の食卓のもう一品に♪

オクラのおひたし

(7.8本分で約70グラム)

オクラ ……好きなだけ  
白だし ……適量

2~3倍に薄めた白だしに、ゆでたオクラを浸す。冷蔵庫でよく冷やしていただく。オクラのネバネバには栄養がたっぷり含まれるので、残ったゆで汁は汁物で活用できます。



餃子(ギョーザ)ピザ 夏野菜で簡単おやつ♪

(6個分で野菜約70グラム)

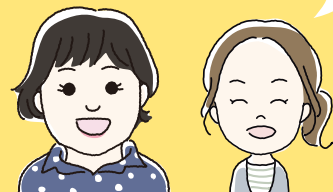
・餃子の皮  
・好きな具材(ピーマン、タマネギ、トマト、ウィンナーなど)  
・ケチャップまたはピザソース  
・ピザ用チーズ ……すべて適量

餃子の皮にケチャップ(ピザソース)を塗って、細かく切った具材をのせてチーズをかけ、トースターで焼く。

今回のまとめメモ♪

季節問わず買える野菜はたくさんありますが、一つ一つに旬があります。栄養成分が豊富に含まれる旬の野菜を食べることを意識しましょう。

早速、教わったレシピを作ります! スーパーの野菜コーナーを歩くのが楽しみになりそうです。



## 健康長寿日本一!

株式会社ウシオ × 島根県立大学 健康栄養学科

からだにまめな弁当 1日の1/3の野菜がとれる!

ビビンバ風 生春巻き 1パック100gの野菜がとれる!



島根県では、県民の皆さん自らが健康づくりに取り組めるよう環境整備を進めています。この度、塩分控えめでたっぷりの野菜を使い健康に配慮した商品を、株式会社ウシオと県立大学健康栄養学科が共同で考案しました。美味しく食べられるよう工夫と検討を重ねた商品をぜひご賞味ください!

グッディー各店舗で販売しています ※営業日、時間は店舗により異なります。

- グッディー平田店(出雲市平田町2390)
- グッディー斐川店(出雲市斐川町神水字向田2837)
- グッディー医大通店(出雲市塩治町2125-1)
- グッディー大田店(大田市大田町大田930-2)
- グッディー北部店(出雲市大津朝倉1丁目606)
- グッディー木次店(雲南市木次町下町谷1528-1)

島根県ホームページにも、旬の野菜を使ったレシピや減塩レシピなどたくさん掲載していますので、ぜひご覧ください!



しまねの食育の輪

抽選でプレゼントが当たる!

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて豪華賞品をゲットしよう!

みなさまのご感想やご意見をもとにより良い記事としていくため、アンケートにご協力をお願いします。(所要時間:1~2分)

各5名ずつ当選

奥出雲和牛 特上カルビ 500g



アンケートはこちら



島根県産 旬の干物セット ※時期によって干物の種類は異なります



島根県産 きぬむすめ 10kg(5kg×2袋)

島根県観光キャラクター「しまねっこ」 島観連許諾第7447号



健康長寿しまね マスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみよう!

企画: 島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム  
しまねMAME インフォ  
動画やスライドが視聴できます!

ライフスタイルや好みに合わせた野菜の食べ方の工夫はこちらから

