

野菜を食べよう②～栄養と働き～

野菜の栄養学 なぜ食べる必要があるの？

野菜は、ほかの食物からは摂りにくい**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**が豊富で、体の機能を調整してくれます。

これらの栄養素は、体内で作られにくいので、食事から摂る必要があります。

ビタミン

♥ビタミンA

働き：皮膚・粘膜の保護、感染予防、成長促進、抗酸化作用

食材：モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ、あしたば、大根の葉



♥ビタミンB群

働き：糖質や脂質・たんぱく質代謝の補助

食材：グリーンピース、枝豆



♥ビタミンC

働き：抗酸化作用、コラーゲンの合成

食材：赤ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、芽キャベツ、水菜



♥ビタミンD

働き：骨形成、筋肉収縮

食材：干しいたけなどのきのこ類



♥葉酸

働き：造血作用、DNA合成

食材：菜の花、モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、枝豆

※妊娠初期の不足は胎児の発育に支障をきたすことがあります。



ミネラル

♥カルシウム

働き：骨や歯の形成、神経や筋肉の機能調節

食材：水菜、モロヘイヤ、小松菜、菜の花

♥鉄

働き：赤血球の構成成分、酸素の運搬と貯蔵

食材：小松菜、ほうれん草、大根の葉、そら豆



♥カリウム

働き：ナトリウムの排泄促進による高血圧予防、筋肉収縮の正常化

食材：ほうれん草、いも類、タケノコ、大根、きゅうりなどの野菜全般



食物繊維

♥不溶性食物繊維

働き：便秘予防・改善、満腹感による過食防止、有害物質の排泄促進

食材：ごぼう、モロヘイヤ、大根の葉、グリーンピース、ほうれん草、きのこ類



♥水溶性食物繊維

働き：腸内環境の改善、食後血糖値の上昇を緩和、コレステロールの吸収抑制

食材：ごぼう、モロヘイヤ、ほうれん草



野菜の栄養素には、こんなにたくさんの働きがあるんだね！

野菜1日350g
野菜料理1日5皿を目標に食べよう！



野菜をたくさん食べよう！

目標!! 野菜1日350g、野菜料理1日5皿(70g)

<野菜を食べるためのポイント>

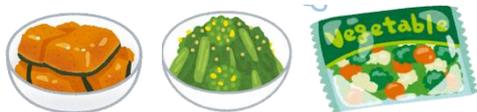
1. 毎食1～2皿の野菜料理を！



2. 丼やめん類、肉や魚料理にも
野菜をプラス！

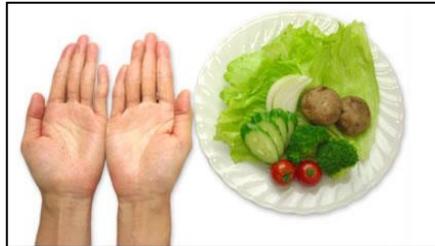


3. 惣菜や冷凍野菜も活用しよう！

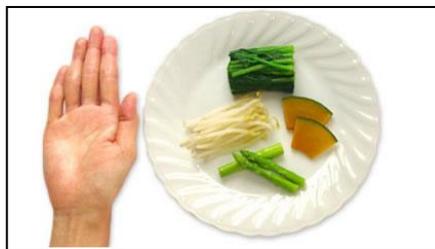


<手ばかり法>

1 食分の生野菜は…両手いっぱい



1 食分の加熱した野菜は…片手にのる量



野菜たっぷり千切り



材料(4人分) 調理時間 20分

豚ひき肉 240g、ニラ 1束、キャベツ 4枚(200g)、
ニンジン小 1/2本、タマネギ小 1/2個、ごま油大さじ2
【A】ピザ用チーズ 50g、小麦粉 160g、片栗粉 40g、
中華だし小さじ4、水 200cc、卵 2個、白ごま大さじ2
【たれ】ポン酢大さじ1、好みでラー油少々

1人当たりの栄養価

エネルギー524kcal 食塩相当量 0.8g
野菜の量 120g(1日の野菜摂取量 350g)

【やさいのポイント】

◎胃粘膜の保護：胃や十二指腸の粘膜を保護・修復する「キャベジン」と呼ばれるビタミンUが豊富です。

◎生活習慣病予防：ビタミンCは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。また、代謝・免疫機能を向上させる働きもあるので、ストレスやウイルスなどから体を守ります。

作り方

- ① ひき肉は軽く炒めておく。
- ② ボウルにAを入れて、よく混ぜる。
- ③ ニラは3cmに切り、キャベツとニンジンは千切り、タマネギは薄切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で約1分30秒加熱する。
- ④ ②に③を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油をひき、④を1/4流し入れ、薄くのばして両面カリッと焼く。残りを同量に分けて焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさにカットする。

※広報しろい 2018年5月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課(047-497-3494)



食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。

「食生活」で検索してね！

食生活

検索

白井市健康課(047-497-3494)

