



# 野菜を食べよう③～野菜の効果～



## 野菜のうれしい効果

野菜には、ほかの食物からは摂りにくいビタミンや食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、体の機能を調整してくれます。野菜には、以下のうれしい効果があります。

### 1. 塩分を排出してくれる

野菜には、高血圧の改善に効果のあるカリウムが多く含まれています。カリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体の外へ排泄する作用があります。



### 2. コレステロールの吸収を抑える

野菜に多く含まれる食物繊維は、脂質や糖質の吸収をゆるやかにするため、血液中のLDL（悪玉）コレステロール、中性脂肪、血糖値の上昇を抑えることができます。また、動脈硬化の予防にもつながります。

### 3. お腹の調子を整える

野菜に多く含まれる食物繊維には、便通をよくする効果があります。特に、不溶性食物繊維が不足すると、水分が少ない硬い状態の便になり、便量が減ってしまうので、うまく排泄されなくなってしまいます。



### 4. 食べすぎを防ぎ、満腹感を得られやすい

野菜は低エネルギーで満腹感が得られやすいため、食事のはじめに食べれば主食や主菜の食べすぎを防ぐことができます。食べすぎを防ぎたい、満腹感を感じたい人は、サラダなど生のまま食べることがおすすめです。量をたくさん食べたい人は加熱して食べるのがおすすめです。



## カサを減らして野菜をたくさん食べよう！

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。しかし、量が多いと食べにくいという人もいるかもしれません。量が多くて食べにくい場合は、熱を加える（例えば炒める、煮る、電子レンジにかけるなど）と、かさは少なくなり食べやすくなります。



千切りキャベツ



炒め物



サラダ



スープ

# テーマ野菜： トマト

トマトは夏（5～7月）が旬といわれています。トマトは店頭で1年中並んでいますが、リコピンという赤色素の含有量を比べると、旬の8月が2月の約3倍も多いことがわかります。トマトは日照時間が長いほど、実がぎゅっとしまり、おいしさが増していきます。



## ★トマトの栄養素

トマトは、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあるビタミン A や、美肌効果や風邪予防に役立つビタミン C、老化を抑制するビタミン E、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維など多くの栄養素が含まれています。特に、ビタミン A のもととなるβ-カロテンは、他の野菜と比べて豊富に含まれています。

## ★トマトに含まれるリコピン

リコピンとはトマトに含まれる赤色の色素で強い抗酸化作用を持つため動脈硬化の予防や老化やがんの発生に対しても効果があると考えられています。トマトに含まれるリコピンは加熱することで増えるといわれています。熱に強いので、炒めるなどの調理をして食べるのがおすすめです。



## ★おいしいトマトの選び方

甘くてジューシーなトマトほど、持った時にずっしりとした重さがあり、ぎゅっと実が詰まっています。また、新鮮なトマトほど皮にハリがあります。皮はよく色づいてムラがないものの方がいいでしょう。ヘタの部分は濃い緑色のものの方がいいでしょう。キズのあるものは傷みやすいので避けましょう。



## なすのトマトマリネ（副菜）



### 1人当たりの栄養価

エネルギー126kcal、食塩相当量 0.6g

野菜の量 125g(1日の野菜摂取量 350g)

### 【食生活改善推進員からのひとこと】

さっぱりした味わいの夏向けの一品です。冷蔵庫で半日置くと、味がよりしみ込んでおいしくなります。酢の代わりにレモンなどかんきつ類の果汁を使っても爽やかな風味になりおすすめです。

### 材料（4人分） 調理時間 15分

なす 4本（280g）、ミニトマト 12個、玉ねぎ 1/2個（100g）  
オリーブ油大さじ1【マリネ液】オリーブ油・酢各大さじ2、塩・砂糖各小さじ1/2

### 作り方

- ① ミニトマトは横半分、玉ねぎはみじん切りにして、マリネ液の材料と一緒に混ぜ合わせておく。
- ② なすは縦半分に切り、皮目に斜めに 5mm 間隔で切り目を入れる。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱してなすを並べ、上下を返しながら 2～3分焼く。フライパンの油をペーパーで拭きとり、水 1/4 カップを加えてふたをし、弱火で 4～5分蒸し焼きにする。
- ④ 熱いうちに①に加え、からめる

広報しろい 2022年7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)

