

# 「野菜」について見直そう

1日に必要な野菜量は350gとされています。(厚生労働省健康日本21より) 350gを具体的なイメージにおきかえると、「1日5皿」となります。これについては、1皿70gの野菜量でカウントしています。(70g×5皿=350g)



上図手前から時計回りに、野菜炒め、ほうれん草のおひたし、きんぴらごぼう、野菜サラダ

1日の1/3  
(120g)はここ  
から摂取。

野菜

緑黄食野菜

淡色野菜

ほうれん草、アスパラガス  
トマト、ブロッコリー、ピーマン  
にんじん、小松菜、春菊など

キャベツ、白菜、レタス、きゅうり  
たまねぎ、だいこんなど

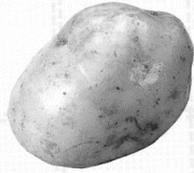
緑黄色野菜の定義は、「原則として可食部100g当たりカロチン含量が600 $\mu$ g以上含まれる野菜」(厚生労働省)とされ、それ以外の野菜を特に区別したい場合に淡色野菜と呼びます。そのため、淡色野菜と緑黄色野菜の区別は、色の濃淡によるものではありません。

# 「野菜≠いも類」です！！

βカロテンの多いかぼちゃ、食物繊維の多いさつまいもやレンコンなどは野菜の仲間として考えてしまいがちですが、実は「糖質」を多く含みますので、ごはんやパンの仲間と分類するケースが多く、野菜と思って食べ過ぎないように、注意が必要です。



さといも 140g  
中3個  
皮付き 170g



じゃがいも 110g  
中1個  
皮付き 120g



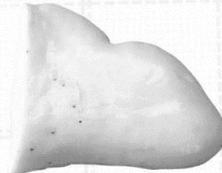
さつまいも 60g  
皮付き 70g



れんこん 120g  
皮付き 150g



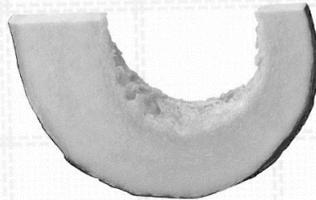
ながいも 120g  
皮付き 130g



やまのいも 70g  
皮付き 80g



ゆりね 60g  
小1個

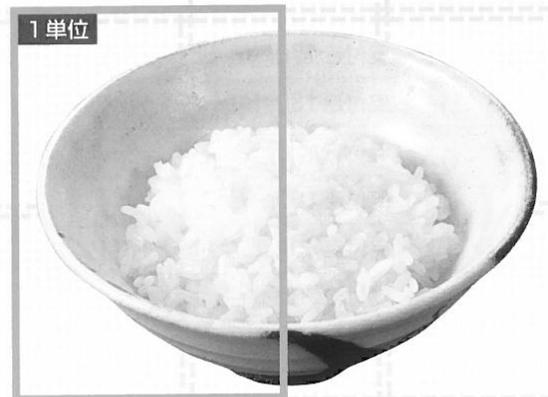


西洋かぼちゃ 90g  
小1/8個

左の表の中のいも類、いずれも  
ごはん50gと同じカロリーです！  
↓のような食べ合わせは注意  
が必要です。

- ★ごはん+かぼちゃの煮物
- ★ごはん+ポテトサラダ
- ★ごはん+れんこんの金平

いも類を食べる場合には  
ご飯量の調整を！！



ごはん 50g  
小さい茶わん軽く半杯

## 【野菜を召し上がるときの注意点その①】

カロリーの低い野菜だから、いくら食べても大丈夫！！と思っていないですか。

野菜炒めが多い、サラダにマヨネーズやドレッシングをかけて食べる、天ぷらで食べる習慣がある場合は、せっかくカロリーの低い野菜であっても、カロリーの摂りすぎにつながります。

## 【野菜を召し上がるときの注意点その②】

腎機能の低下している方は、野菜を摂ることでカリウムも同時に摂取することになります。

食べ過ぎてしまうと、血液中のカリウム値が高くなる場合があり、不整脈などが生じることもあります。予め、主治医へご相談の上、量を決めて召し上がることをお勧めいたします。

# 特集：手間をかけない野菜レシピ

「野菜を食べたい。でも時間がない」「面倒くさい」という方々のお悩みの声に、少しでもお役に立てればという思いで、企画いたしました。できるだけ手間と時間をかけないレシピを選びましたので、今晚のおかずはいかがでしょうか？



電子レンジで作る、簡単！！

## 春キャベツの塩昆布和え



栄養量

★エネルギー 21kcal

★食塩 0.4g



完成までの目安

8分

作り方は裏面へ⇒



## 【材料(1人前)】

キャベツ 1/16個  
塩昆布 ひとつまみ

## 【使用する調理器具】

包丁  
まな板  
シリコンスチーマー

## 【作り方】

キャベツをざく切りにします。  
↓  
ざく切りにしたキャベツを、シリコンスチーマーに入れます。  
↓  
電子レンジでチンします。  
(目安は800W、2分30秒)  
↓  
塩昆布を加え、よく混ぜます。  
↓  
完成です。

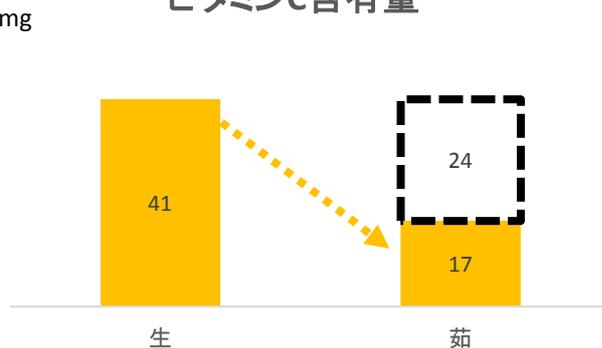


## 【料理のポイント】

キャベツにはビタミンCが比較的多く含まれています。右のグラフは、キャベツ100gあたりのビタミンC含有量です。茹でた場合は、生に比べて約60%減少します。一方、電子レンジの場合は約90%ビタミンCが残る<sup>\*</sup>ことがわかっています。レンジを使うことで、効率よく摂取することも可能です。

<sup>\*</sup>)堀越 フサエ 電子レンジによる食品の調理に関する研究 より

ビタミンC含有量



食品成分表2005より

# 特集：手間をかけない野菜レシピ

「野菜を食べたい。でも時間がない」「面倒くさい」という方々のお悩みの声に、少しでもお役に立てればという思いで、企画いたしました。できるだけ手間と時間をかけないレシピを選びましたので、今晚のおかずはいかがでしょうか？



電子レンジで作る、簡単！！

もやしのおかか和え



栄養量

★エネルギー 12kcal

★食塩 0.5g



完成までの目安

4分

作り方は裏面へ⇒



## 【材料(1人前)】

もやし	100g
インスタント味噌汁のもと	1/3袋
かつおぶし	1/5袋

## 【使用する調理器具】

シリコンスチーマー

## 【作り方】

もやしをそのままシリコンスチーマーに入れます。

↓

インスタント味噌汁、1/3袋もやしの上にふりかけます。

↓

電子レンジでチンします。

(目安は800W、1分)

↓

よく混ぜたあと、かつおぶしをかけて完成です。

## 【料理のポイント】

右の写真は、今回使用した「松茸のお吸い物の素」の栄養成分表示です。食塩量にご注目下さい。なんと、1袋で食塩が1.6g含まれています。今回は手間をかけないために使用しましたが1/3袋にとどめました。くれぐれも使いすぎにはご注意ください。



# 特集：手間をかけない野菜レシピ

「野菜を食べたい。でも時間がない」「面倒くさい」という方々のお悩みの声に、少しでもお役に立てればという思いで、企画いたしました。できるだけ手間と時間をかけないレシピを選びましたので、今晚のおかずはいかがでしょうか？

旬の野菜で作る、簡単！！

## アスパラガスとベーコンのサラダ



栄養量

★エネルギー 63kcal

★食塩 0.2g



完成までの目安

13分

作り方は裏面へ⇒



## 【材料(1人前)】

アスパラガス	1本
たまねぎ	1/6個
ベーコン	1/5枚
オリーブ油	小さじ1/2

## 【使用する調理器具】

包丁  
まな板  
鍋、ボウル、ピーラー

## 【作り方】

- ① ピーラーでアスパラガスの皮をむいて、2~3cmにカットします。
- ② 鍋に水を入れ、火にかけます。沸騰したら、アスパラガスを加えます。
- ③ たまねぎはスライスします。
- ④ ベーコンを1cm角に切ります。
- ⑤ 茹で上がったアスパラガスをとりだし、ボウルにいれます。
- ⑥ 玉ねぎ、ベーコン、オリーブ油を加えます。
- ⑦ 味が馴染んだら完成です。
- ⑧ 味が薄いとを感じる方は、市販のドレッシングをほんのわずか加えると食べやすくなります。(本当は、勧めたくありませんが)

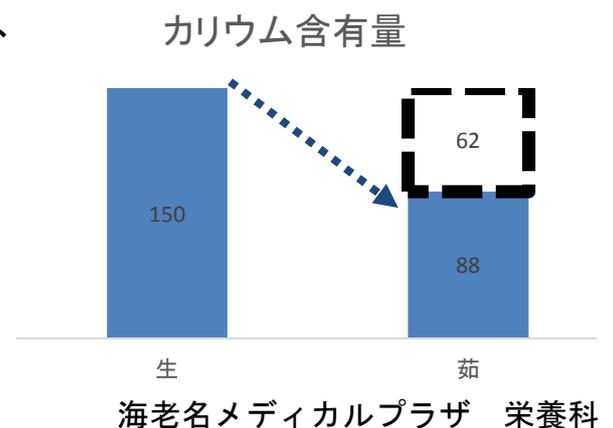
ベーコンの塩気で  
食べることができますので、減塩につながります。

## 【料理のポイント】

今回は包丁を使いましたが、玉ねぎをスライスする時に、スライサーを使うと手軽にできます。

腎臓が悪い方でカリウム制限の必要な場合は、水にさらすだけで、4割近く減らすことが可能です。(100gあたり)

オリーブ油はオレイン酸を多く含みます悪玉コレステロールを下げる働きがありますが、取り過ぎにはご注意ください。

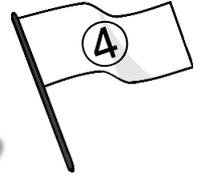


# 特集：手間をかけない野菜レシピ

「野菜を食べたい。でも時間がない」「面倒くさい」という方々のお悩みの声に、少しでもお役に立てればという思いで、企画いたしました。できるだけ手間と時間をかけないレシピを選びましたので、今晚のおかずはいかがでしょうか？

ちぎって、切って、簡単！！

## トマトとレタスのスープ



### 栄養量

★エネルギー 32kcal

★食塩 0.6g



完成までの目安

25分

作り方は裏面へ⇒



## 【材料(1人前)】

トマト	1/3個
玉ねぎ	1/4個
レタス	1/6個
コンソメ	1/5袋
しょうゆ	小さじ1/5

## 【使用する調理器具】

包丁  
まな板  
鍋

## 【作り方】

レタスは洗って、手でちぎります。

↓

玉ねぎは、くし型に切ります。

↓

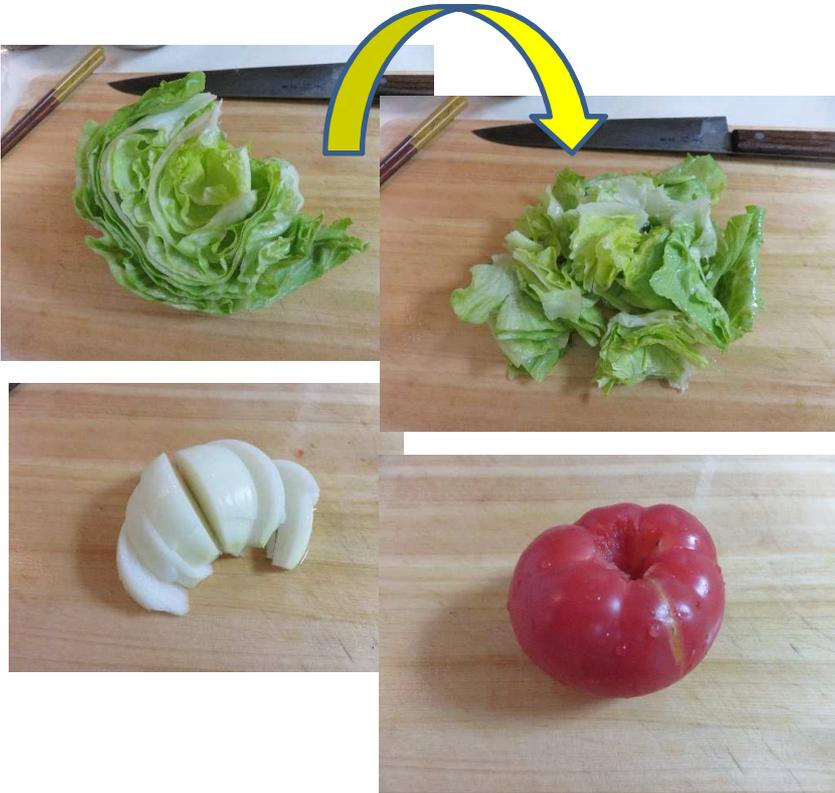
トマトはヘタを取り除きます。

↓

鍋に水500mlを入れ火にかけます。

↓

玉ねぎ⇒トマト⇒レタスの順に加え  
コンソメ、しょうゆを加え完成です。



## 【料理のポイント】

合計で120gの野菜を使ったスープです。火を通しますので  
カサが減り、量を食することが可能です。

右の写真は、今回使用したコンソメの栄養成分表示です。  
食塩量のご注目下さい。なんと、1袋で食塩が2.2g含ま  
れています。手軽に使用でき、美味しく仕上がるので  
重宝しますが、くれぐれも使いすぎにはご注意ください。

