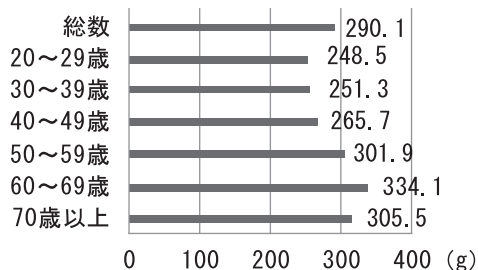


野菜は元気の源！

メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）、糖尿病などの生活習慣病、がんなどの病気におびやかされる現代、その大きな原因は栄養バランスの偏りと運動不足等による消費カロリーの減少です。特に野菜不足は思っている以上に健康を害する原因になっているといわれます。野菜の摂取目標は1日350gですが、すべての世代で下回っており、特に若い世代（20～40代）の野菜不足は深刻です。

日本人の野菜の摂取量の 平均値



厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成19年）

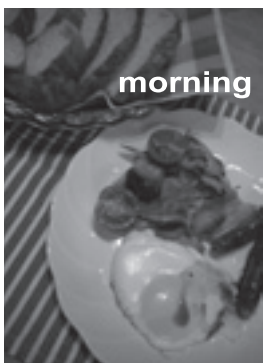
野菜は食事の中で魚・肉・卵・大豆製品のような主役にはなりにくいものの、ビタミンやミネラルなどの基本的な栄養素が豊富に含まれています。また、便通をよくしたり血糖値やコレステロールに働きかける食物繊維も多く含まれています。

【350g以上野菜を摂るための工夫】

（朝）

忙しい時は手軽に食べられる献立を数種類作っておきましょう。

たとえば、おにぎり、具沢山の味噌汁、漬物、またはパン、目玉焼き、サラダ、牛乳のような献立を作り、味噌汁の具やサラダの材料に変化を持たせたりしてまずは一週間続けてみましょう。手抜きはしても食事は抜かないようにしましょう。



morning

（昼）

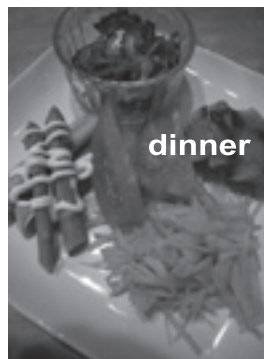
外食・市販のおにぎりやハンバーガーなどを持ち帰って食事をする場合が多いなら定食やお弁当等の野菜たっぷりのメニューを選びましょう。サラダや野菜ジュースをプラスしてもいいですし、生の野菜よりも多く摂れるおひたしや煮物なども利用してみましょう。



lunch

（夕）

夕食はつい油っこいものを食べてしまいがちですが、魚・肉・卵・大豆製品と一緒に副菜は野菜中心の献立にしましょう。これができるようになると栄養のバランスがとれ、理想的な献立になります。



dinner

簡単に利用できる常備野菜があれば、献立に一品プラスすることもできます。

たとえば、大根、セロリ、きゅうりなどの常備野菜を千切りにし、混ぜて合わせておきます。味付けはお好みでドレッシングやポン酢でさっと和えたり、ごま油を加えて中華風にしてみたり、時間をおいてもおいしくなります。温野菜、蒸し野菜なども美味しく食べられます。

これからが旬のトマト、なす、ピーマン、オクラなどの夏野菜も摂り入れて、1日350g以上を目標に摂るようにしましょう。がんの予防、生活習慣病の改善、老化防止、整腸作用などの効果が期待される元気と健康の源です。

※参考文献「1日野菜350gをペロリと食べるおいしいレシピ」より



管理栄養士
清 亜弥子