

1日に必要な野菜をとりましょう

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素は、生活習慣病の予防に役立つほか、免疫力を高め、ストレスや風邪の予防にも効果があるとされています。しかし、現代の食生活では多くの方が野菜不足であり、日本人の平均摂取量は目標を大幅に下回っているそうです。

1日に必要な野菜の目安は？

厚生労働省では、1日あたり350g以上の野菜摂取を推奨しています。
これを1食あたりに換算すると、約120g。

目安としては、

- ・ 生野菜なら両手1杯分
- ・ 加熱した野菜なら片手1杯分



加熱することで野菜のカサが減り、より多くの量を無理なく食べることができます。

また、緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく組み合わせることで、さまざまな栄養素を効率よく摂取することができます。

毎日の食事にいろいろな種類の野菜を取り入れながら、1日350g以上の摂取を目指しましょう！

1日5皿分の野菜を！

野菜は、炒める、茹でる、煮るなど加熱するとカサが減り、たくさんの量を食べることができます。おひたしなどの小鉢が1皿あたり約70gだそうです。1皿あたり約70gの野菜を使った小鉢を1日5皿、朝・昼・夜の食事に分けて取り入れることで、350gの目標を達成できます。



炒めて 70g



煮物で 70g



茹でて 70g



そのまま 70g



汁物で 70g

外食や中食では野菜が不足しがちになりますので、野菜が入っているメニューや小鉢・味噌汁がセットになっている定食またはお弁当を選ぶように心がけましょう。

1日に350gの野菜を食べるには、朝・昼・夜の3食をバランスよくしっかり食べることが大切です。無理なく続けられる工夫を取り入れながら、野菜不足を解消し、健康的な生活を目指したいですね。

今回は野菜をたっぷり使った鍋料理と、寒い時期が旬のブロッコリーの簡単にご紹介できます。栄養バランスを整えて寒い冬を乗り切りましょう。

牡蠣の土手鍋

<材料>4人分 1人分 374kcal

- ・ 牡蠣(むき身) 400g(加熱用)
- ・ 焼き豆腐 1丁(300g)
- ・ 春菊 1束
- ・ 白菜 200g
- ・ 長ねぎ 1本
- ・ しらたき 1パック
- ・ えのきだけ 1パック
- ・ 水 6カップ
- ・ 昆布 1枚(5cm)
- ・ きしめん(生麺) 200g

【A】

- ・ 赤味噌 200g
- ・ 砂糖 大さじ 2
- ・ 酒 大さじ 2
- ・ みりん 大さじ 2
- ・ しょうゆ 少々
- ・ 生姜 1片(すりおろす)



<作り方>

- ① ボウルに牡蠣を入れ、塩(分量外)少々をまぶし、やさしく水洗いし、キッチンペーパーで水気をふきとります。焼き豆腐は縦半分、横に8等分にします。白菜は3~4cm幅、春菊は根元を切って食べやすい長さに切ります。長ねぎは3cm幅のぶつ切りにします。えのきだけは石づきを切り落としてほぐしておきます。しらたきは熱湯に通して、食べやすい長さに切ります。
- ② 【A】の材料をよく混ぜ合わせ、鍋の内側のふちに均等にぬり、水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。
- ③ ②に牡蠣と春菊以外の食材を加え、ふたをして煮ます。煮立ったら牡蠣を加え、牡蠣がぷっくりして火が通るまで弱火で2~3分煮ます。春菊を加えてさっと煮て、周りにぬった味噌を溶きながら味を調整していただきます。
- ④ ③はきしめんを入れ、お好みのかたさまで煮ます。

ブロッコリーのナムル

<材料>2人分 1人分 94kcal

- ・ ブロッコリー 1/2株
- ・ 鶏がらスープの素 小さじ 1
- ・ にんにく(すりおろす) 1/2片分
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ 白いりごま 小さじ 2
- ・ ごま油 大さじ 1

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房にわけ、大きいものは食べやすい大きさに切ります。茎は厚めに皮をむき、小さめのひと口大に切ります。よく水洗いし、水気をきります。
- ② 耐熱皿にブロッコリーをのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分程加熱します。
- ③ ②のブロッコリーをボウルに移し、熱いうちに調味料をすべて加えて和え、味を馴染ませます。