

野菜を食べよう

野菜は1日350g以上摂ることが望ましいといわれていますが、どのくらい食べていますか？

「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することは難しいもの。野菜にはビタミン、ミネラルが多く含まれています。不足すると免疫力の低下、生活習慣病、便秘、肌荒れなどの様々な原因になりかねません。

食べ方の工夫により普段の食生活に上手に取り入れましょう。

温野菜

メリット

- ① たくさん食べることができる

1食当たりの目安量 120g



加熱調理すると
かさが減る



- ② 硬い野菜を柔らかく、苦み・えぐみを抑えることができる
- ③ 加熱することで吸収しやすくなる栄養素がある

ビタミンA・D・E・K



デメリット

- ① 加熱することで失われる栄養素がある

ビタミンB・ビタミンC、

カルシウムなどのミネラル



茹で汁ごと食べる
スープ、蒸し料理
などにする事で
損失を防げます！

生野菜

メリット

- ① 調理による栄養の損失が小限
- ② 含まれている食物繊維や酵素をそのまま摂れる
- ③ 見た目の良さ



デメリット

- ① 生の状態ではカサきい、硬い、苦みやえぐみ、辛味、臭いが気になる



- ② 葉物野菜はすぐにしおれて味が落ちる

これを食べると野菜 350g が摂れる！

(朝・昼・夕食で 70g×5 品)



にんじんのカレーきんぴら

材料

にんじん (1 本)、カレー粉 (小 1)、醤油 (大 1)、みりん (大 2)、油

作り方

- ① 人参と調味料を合わせる。
- ② フライパンに油を熱し、人参を炒める。
- ③ しんなりしたら、漬けだれをからめる。

