

「健康な食事」へのアプローチ

野菜 350g 目標に摂る工夫

「健康な食事」とは、健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味する。

エネルギー・産生栄養バランス(目標量) 18~69 歳(%エネルギー)
 たんぱく質 19~22: 脂質 20~30%: 炭水化物 65~67
 食物繊維 男性 20g以上、女性 18g以上

疾病*予防と関連するといわれるビタミン、食物繊維、カリウムなどの栄養素を補給するには野菜を 350~400g/日の摂取が必要と推定されている。

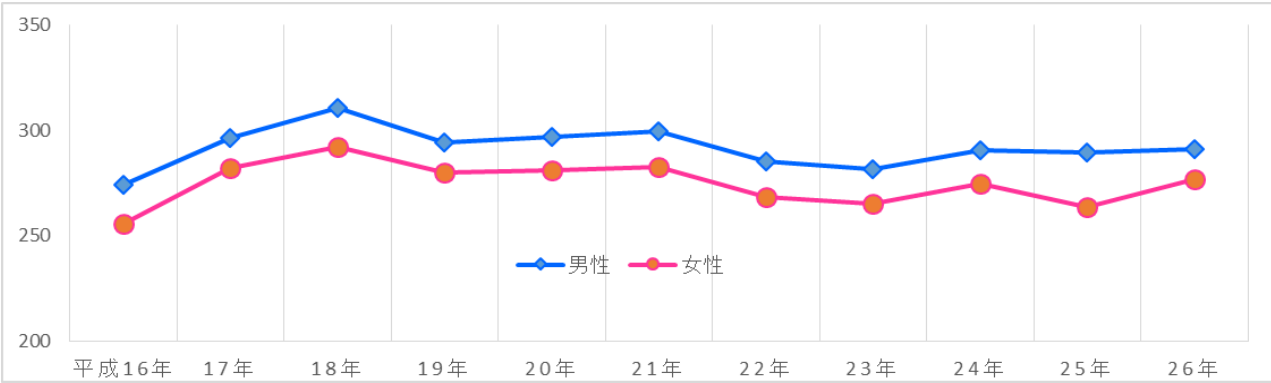


※2 型糖尿病、高血圧症、脂質異常症、虚血性心疾患、脳卒中、一部のがん(大腸がん、乳がん、胃がんなど)

野菜は 350g/日以上必要

しかし現状は野菜不足

年齢調整した、野菜摂取量平均(g/日)の年次推移(20 歳以上)



平成 26 年国民健康・栄養調査結果より作図

野菜350g/日を美味しく、効果的に無理なく食べる工夫の提案

<野菜を最も美味しくする方法>

① 旬に食べる

春	春キャベツ(新きゃべつ)、菜の花、せり、蕎(ふき)、セロリ、たけのこ、グリーンピース、ふきのとう、スナップえんどう、そら豆、アスパラガス、新玉ねぎ、さやえんどう、明日葉(あしたば)、独活(うど) など
夏	南瓜(かぼちゃ)、とまと、茄子(なす)、とうがん、きゅうり、ゴーヤ(にがうり)、とうもろこしみょうが、にんにく、枝豆、ししとう、いんげん、オクラ、大葉(おおば)、ピーまんもろへいや、ズッキーニ、つるむらさき など
秋	牛蒡(ごぼう)、春菊(しゅんぎく)、チンゲン菜、ブロッコリー カリフラワー、玉葱(たまねぎ)、人参(にんじん)、蓮根(れんこん) など
冬	白菜(はくさい)、ほうれん草、小松菜(こまつな)、ゆり根、ねぎ、かぶ、大根(だいこん) には、みず菜 など

- ② 収穫時期 例：ピーマンは赤くなって収穫すると甘くなる
- ③ 色々な調理法 揚げる、炒める、煮る、ゆでる、蒸すなど
- ④ 組み合わせる食材の工夫 例：生野菜とフルーツ、根菜は出汁と相性が良い
- ⑤ たんぱく質食品と野菜を組み合わせる主菜料理に

<効果的に食べる>

- ① 栄養価が高い：最も美味しい新鮮な時に 栄養価を低下させない保存と調理法の工夫
- ② 糖質・脂質の吸収をゆっくりに一肥満や生活習慣病予防：生野菜や野菜料理を最初に食べる
- ③ 栄養素の吸収を高める：別の野菜や食品と組合せ
油を使って脂溶性ビタミンの吸収 UP など特性を考えた料理
- ④ 便秘を軽減：便秘の種類に沿った野菜（例：水溶性繊維を含む野菜）の使用
- ⑤ 身体を温める・冷え性緩和を期待：
例) 発汗作用があるといわれる香味野菜と組み合わせ（生姜・葱・にんにく・唐辛子など）

<無理なくたくさん食べる>

- ① ゆでる、煮ることで量を少なくする
- ② たんぱく質食品と組み合わせる調理
- ③ 乾燥（水分を5%以下）にして栄養価を高める
- ④ 粉末にして料理・デザート・お菓子に利用



【三重県立久居農林高等学校生活デザイン科
食生活コース担当 宮原伸代 作成】

【人参の乾燥粉末入りでクッキーを作りました】

参考資料: mogu.pupu.jp/syunyasai.htm、日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書

(資料: 厚生労働省「平成 26 年国民健康・栄養調査」(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000106405.html>))

担当: 研究教育協議会