

野菜の上手な摂り方

栄養科 管理栄養士
藤村千紗

幼いころから「野菜を食べると元気になる」と教わり、漠然と「野菜＝健康」というイメージがついている人は多いのではないのでしょうか。「健康的な食生活とは？」と聞かれると上位に「野菜を食べること」が挙げられると思います。

健康状態や生活習慣の状況を把握するために厚生労働省が行った「国民健康・栄養調査（平成29年実施）」では、1日の野菜摂取量の平均値は288・2gという結果が出ました（きのこ類や海藻類含む）。これは厚生労働省が目標準としている1日350g摂取に約60g届かない値です。60gといえば、ほうれん草のおひたし1皿弱の量に相当し、少しの工夫で摂れる量です。

例えば寒い季節、スープやお味噌汁などの汁物料理は、工夫一つで野菜がしっかりと摂れる食品です。数

種類の野菜を鍋で煮ればすぐ出来上がり、簡単な調理で十分な量の野菜を摂ることができます。さらに汁物料理なら、煮込んでいる際に野菜から出た水溶性ビタミンを逃さず摂取できるので栄養面でもお勧めです。

またカレーなどの煮込み料理では、水の変わりに100gの野菜ジュースを用いることも一つの工夫となります。同様にトマトソースの利用や調味料に細かく刻んだ野菜を加えたソースを作ることも一つの工夫になります。野菜を鍋で煮ることが面倒であれば、マグカップにカットした野菜やきのこ類を入れ電子レンジで加熱し、最後に即席のスープの素とお湯を入れるなどの方法もあります。

ライフスタイルの変化の中、調理の余裕が無い人もいると思います。そのような場合でも、工夫一つで食習慣を変え「野菜を食べると元気になる」を実践してみたいかがでしょうか。



Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

野菜を食べて健康に!

作り方

- 1 ブロccoliは小房に分け、硬めにゆでる。
- 2 むきえびは酒をもみこみ、さっと洗って茹で、食べやすい大きさに切る。
- 3 アボカドは種を取り除き、皮をむいて食べやすい大きさに切り、レモン汁をふっておく。
- 4 ボウルに1・2・3を入れ、マヨネーズを加えて和え、塩・こしょうで味を調える。

ブロッコリーには、妊娠中の胎児の発育に重要な栄養素である葉酸が多く含まれています。葉酸を十分に摂ることで、神経管閉鎖障害という胎児の先天性異常を予防することができるといわれています。

胎児の神経管閉鎖障害を予防するためには、妊娠1ヵ月以上前から妊娠3ヵ月までの間に葉酸を十分に摂ることが重要です。妊娠を希望する女性は注意しましょう。



ブロッコリーとえびのサラダ

1人分エネルギー：172kcal

材料（2人分）

- ▶ブロッコリー…60g ▶むきえび…80g
- ▶酒…少々 ▶アボカド…1 / 2個
- ▶マヨネーズ…大さじ1・1 / 2
- ▶レモン汁…小さじ1 / 2 ▶塩…少々 ▶こしょう…少々

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	1月15日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な 税務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
無料法律相談 (予約制)	1月16日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員=6人(申込順) ☎・申込 1月6日(月)から、住民保険課戸籍住 民相談係(☎ 34-2087)へ。
行政相談	1月16日(木) 午後1時～4時	町役場1階 1C相談室	国の行政全般についての 不満、要望などの相談	担当=行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	1月16日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	担当=人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談 センター (予約制)	2月5日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場1階 1C相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時=1月22日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午 前9時30分～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	1月22日(水) 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者、学級担任、関係教員 のための専門的な相談	担当=臨床心理士 ☎・予約 1月15日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター(生涯教育課 / ☎ 32-6193)へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	1月23日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談(厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制、空きが あれば当日可)	1月22日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター(☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5 時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	1月23日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

※消費生活相談は、27ページに掲載しています。

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

