

食事はバランスを考えて食べることが大切です。特に現代生活で不足しがちな野菜について、いろいろな面から考えてみましょう。

## ●「野菜を上手にとるコツ」

### ▶ 野菜を十分食べていますか？～会津若松市民は野菜不足の恐れ～

毎日野菜を食べていると答えた成人は82.4%(平成19年調べ)で、平成14年度の調査に比べ、4.9ポイントも減少しました。野菜を食べることで、からだの調子をつかさどる栄養素であるビタミン類や、最近、機能性成分として注目されているフィトケミカル\*などを体に取り入れることができます。

更に海藻やきのこを組み合わせる事で、カルシウムや鉄分などのミネラル類や、食物繊維も補えます。

1日の目標量を350gとすると、毎食野菜を1～2皿食べることが必要です。



1日に食べたい野菜の目安(350g)  
(そのうち緑黄色野菜は120g目標)

\*フィトケミカル:  
野菜や果物、海藻などに含まれる、「ポリフェノール類」や「カロテン類」などの、からだの生理的機能を活性化させる機能性成分。

### ▶ 野菜を取る時には調理法にも一工夫を。

野菜は低カロリーですが、使う調味料や油の量によっては、とても高カロリーの1品となります。

**調理のポイントは「毎日食べたい 煮る・蒸す 野菜」**  
**「時には食べたい 揚げもの、炒めもの」**

### 調理方法によるカサやエネルギー量の違い

●ほうれんそう(80g)の場合



生だと

16kcal



ゆでると

16kcal



いためると

46kcal



ごま和えにすると

56kcal

●なす(100g)の場合

\*水分の多い野菜ほど油を吸いこみます。

●ゆでた野菜にマヨネーズやドレッシングをかけた場合



蒸す

24kcal



揚げる

155kcal



※ブロッコリー(75g)の例 105kcal

低カロリーの  
マヨネーズや  
ドレッシングだと  
64kcal

### ▶ 塩分をとりすぎていませんか？

野菜を食べるにあたって、濃い味つけでの調理は塩分のとりすぎにつながります。

①素材の味を生かした調理法にしたり、加える調味料は

「一振り」控えて。

②漬け物は毎食にならないように。

③野菜がたくさん取れるみそ汁はだしをきかせて、

うす味、具たくさんに。

④砂糖などで味を濃いめにしない。

(うま味調味料を使い過ぎることは、知らず知らず、塩分を取り過ぎることにつながります。)

⑤加工食品の塩分量にも目をむけて。

例. トマトジュース小1缶(190g) 塩分0.7g

### 漬け物の塩分量



梅干(12g) 塩分 2.2g

※1食当たりの望ましい塩分量  
(2~3g)と同じくらいです。



たくあん 塩分 0.9g  
(20g)



なす漬け 塩分 0.7g  
(30g)

### ▶ 外食や市販惣菜の上手な利用のために

忙しい時に外食や、市販のお惣菜やお弁当は大変助かります。好きなものばかりに目がいきがちですが、上手に利用しましょう。

#### 工夫例1

「野菜のおかず(副菜)」は必ず1品選びましょう。外で食べられなかった時は、自宅で「お浸し」や「ゆで野菜」を常備しておいて努めて食べましょう。  
(野菜のおかずがなかった時に大活躍します。)



#### 工夫例2

野菜を油もの\*ばかりで食べないようにしましょう。  
\*油もの…天ぷらやフライなどの揚げもの、炒めもの



### 自分で点検! 「便」を通して、生活習慣をふりかえろう!!

排便は生活習慣をふりかえるために重要なサインの1つです。

1~2日に1回はしっかり排便

3日以上排便がないと有害物質が発生しやすい。便秘予防のためにも、きちんと3食食べることや、便意はなるべくがまんしないこと、運動不足の解消も大切。

便の形はバナナ状が理想的

便をやわらかく保つために野菜や海藻、果物は欠かさず。下痢気味のときは、冷たいものの摂りすぎに気をつける。ストレスや不安な状態が続くと便の状態に影響する事も多く、気分転換してみるのも快適な排便の1つの方法。

便のにおいがきつくない

においがきついのは腸内に有害物質が多いことが考えられる。主食、主菜、副菜を基本に、偏りなく食べ、油やたんぱく質の多い食品ばかりにならないように注意が大切。



理想はバナナの形のうんち

### ▶ 自分でわからない身体のサインは定期的な健診の利用で点検しましょう。