

4月になりました。

今年も、桜は私に元気をくれました。

つぼみのピンク、開花宣言、桜咲いた、さいた、満開だ、風に舞う花びら・・・、
いいですね。

この時期はとても幸せです。

さて、本題に入ります。

「食生活改善のすすめ」の2回は、「野菜を積極的にとる」です。

同じことの繰り返しになるかと思いますが、お付き合いの程宜しくお願いします。



野菜を積極的にとる

厚生労働省の21世紀における健康づくり運動である

「健康日本 21」では、

循環器疾患やがんの予防にはたらくと考えられている

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンの適量摂取のために

野菜の摂取量は1日あたり350g以上を目標とする。



1日あたり 野菜を350g以上摂取とは、

生野菜なら両手で3杯、茹でたものなら片手で

3杯程度が目安です。

【生なら両手で3杯】



【ゆでたら片手で3杯】





1日の生野菜量

1食の生野菜量



1日の野菜量350gの見本

「1日野菜 350g」は目標であり、ノルマではありません。
現状より少しでも野菜を増やすことを目指して、
まずは自分が日々の食事でどれくらいの量を食べているのか、
振り返ってみましょう。



野菜をしっかり食べることが健康にいい影響を与えることは間違いありませんが、

口にするものすべてを野菜にする必要はなく、また、度を越えてでも食べれば食べるほど体にいいというものでもありません。

さらに言えば、適量の野菜（例えば1日350g）の野菜を食べてさえいれば、

ほかの食事はどんなものをどう食べてもいい…というわけではありません。

野菜以外の食材…例えば穀類や肉類、乳製品などなど、「適量」をしっかり食べて、バランスの良い食事をしてください。

野菜はあくまで健康的な食事の一部。

野菜料理はおおむね重さのわりにエネルギーは低く、

食事の中で「**カサ増し**」をしてくれるものでもあります。

また、噛み応えのある野菜であれば、ゆっくり食べることにもつながり、

カサ増しとあわせて食べすぎの防止に役立つといえそうです。

「お腹いっぱい食べてもエネルギーの取りすぎにならないため」の野菜は積極的に摂りたい食品のひとつです。



まとめ

健康的な生活習慣のひとつに
「**野菜を食べること**」が含まれている
と考えてください。



補足：

いきなり1日にいくつも野菜料理を作るより、野菜ジュースから始めるほうが続けやすく、習慣作りには適しています。

とはいえ、野菜ジュースだけでは、野菜をとるメリットをすべて得られるわけではありません。

いずれは野菜ジュース以外の野菜料理を食べることが習慣になることを目標に、手を出しやすいものから始めるのがいいでしょう。





早・うまクッキング

～ 豚バラ・もやし・しめじ ～



材料（2 人分） レシピ提供：味の素 K K

豚バラ薄切り肉	150 g
もやし	200 g
しめじ	1 パック（100 g）
「Cook Do 香味ペースト」	24 c m（17 g）
粗びき黒コショウ お好みで	適量

「豚バラ薄切り肉ともやしで！

料理時間：7 分

2 回のレンチンで、野菜がしっかり摂れる**主菜の完成**」

つくり方

1. 豚肉は 5 c m 幅に切る。しめじは小房に分ける。
2. 耐熱皿にもやし、（1）の豚肉、「香味ペースト」、（1）のしめじの順にのせ、ラップをかけて電子レンジ（6 0 0 W）で 3 分加熱する。
3. いったん取り出してよく混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで 3 分加熱し、お好みで粗びき黒こしょうをふる。



栄養情報（1 人分）

・エネルギー	339 kcal
・塩分	3 g
・たんぱく質	15.2 g
・野菜摂取量	※100 g

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く



血圧の高い方で、
塩分を 6 g 以下と
医師から言われている方は、
Cook Do 香味ペーストの
使用を少なめにしてください。



よろしかったら...

3月12日、家の近くの河津桜が満開でした。

その時の写真です。

毎年、この河津桜をみると春が来たことを実感します。

今年もピンク色の花びらが奇麗でした。

