



ポトス薬局 × 愛知学院大学 健康栄養学科



野菜をとろう

ワンポイントアドバイス



★野菜を買う時にはできるだけカラフルなものを選び、新鮮なものはまずサラダに、量を食べるためには簡単に炒めたり、煮たり、焼いて、多めに作ることで野菜料理を増やしましょう。

一人暮らしの方は、1度に2食分を目安に作り置きをしてはいかがでしょうか。



★野菜は主食であるお米、主菜であるお肉やお魚の付け合わせ（副菜）となりがちですが、工夫次第で食べ応えある美味しいおかずの主役（主菜）になります。



★主食は白米だけではなく、玄米や雑穀米、白くないパンなどの食物繊維の多いものをたまに召し上がるのも良いとされています。

解説

野菜には「糖質、脂質、タンパク質」といったエネルギー源（カロリー）となる栄養素は乏しいのですが、ビタミンやミネラルのような体の調子を整え、病気を予防する大事な栄養素が含まれます。野菜や果物は老化に伴う多くの病気、特に認知症を予防する可能性が示されています（Alzheimers Dement., 2015）。

日本人の平均的な1日の野菜の摂取量は**281g**（令和元年）、であり、健康日本21（厚生労働省）の目標の**350g**以上に比べ少し足りません。

愛知県は259g（2018年と2019年の平均）と少なめです。

1回の食事での野菜摂取量の目標は、生野菜として両手で1杯です。毎日の食事に「もう一品」の野菜を加えるよう心がけましょう。



最近では野菜に多く含まれる食物繊維が大腸がんやメタボリック症候群を予防することがわかってきました。

日本人の食物繊維の摂取量は戦前の**22.5g**から戦後**18.2g**へと大幅に低下しており、その主な原因は主食が玄米から白米に変化したことです。

白米はとても美味しいのですが、玄米に含まれている食物繊維やビタミンが精米によって失われているのは勿体ないですね。

炊米では最近、白パンの代わりに全粒粉パンやライ麦パン、オートミールなどを食べることで、食物繊維とビタミン摂取量を増やすことが推奨されています。（Nutr. Res. Prac., 2019）。

皆様もたまには白米を玄米や白くないパンに置き換えるのは良いかもしれません。

以上のアドバイスはあくまで無理のない範囲で心がけてください。
食事は毎日の楽しみですので、続けるためには美味しいことが大事です。



肉なしギョーザ

■レシピの紹介文

野菜だけでジューシー！

肉を使わなくてもおいしい餃子を作ることができます。

香辛料によって風味も豊か、鶏ガラやごま油で味をつけているため、つけダレも必要ありません！パクパクと止まらない餃子です！

■栄養価（1人分あたり）

エネルギー：	252 kcal
たんぱく質：	7.9 g
脂質：	4.9g
炭水化物：	45.6g
食塩相当量：	1.2 g



材料： 2 人分

キャベツ	250 g	にんにく	3 g
白菜	100 g	鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	1 g	ごま油	小さじ1
こねぎ	25 g	餃子の皮	20 枚
にら	25 g	油（焼く時用）	適量
しょうが	6 g	水（焼く時用）	適量



作り方

- ①キャベツ、白菜をみじん切りにしてビニール袋に入れる。
- ②①に塩を加えて揉み、5分置いてしんなりさせる。その後ビニール袋の角を切り、水気を絞る。
- ③こねぎ、にら、しょうが、にんにくをみじん切りにしてボウルに入れる。
- ④③に②と鶏ガラスープの素とごま油を入れて調味する。
- ⑤④を20等分にして、餃子の皮に包む。
- ⑥フライパンに油をひき、餃子を並べ、中火で焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦焦げ目がついたら水を入れて、蓋をし、水気がなくなるまで蒸し焼きにする。

※ 調理のコツやポイント！※

- ・ビニール袋を使うことで、簡単に野菜の水切りをすることができます！
- ・焼き方は、通常の餃子の焼き方で問題ありません。
- ・味はついていますが、少し物足りなさを感じる方は、お好みでポン酢や餃子のタレをつけてお召し上がりください！



■野菜摂取量（1人分）

205 g