

今月の特集は野菜についてです。野菜は摂った方がいいとわかっている一方で日々の忙しさ、野菜嫌い、外食やコンビニが多いなど、野菜が不足する理由は様々です。野菜の必要量の目安や手軽に野菜を摂るコツをご紹介します。

野菜の必要量をご存じですか？

なぜ野菜は食べたほうがいいのか？

野菜にはビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で野菜を多く食べる人は脳卒中や心筋梗塞、がんになる確率が低いという結果がでています。また野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから満腹感を与えてくれます。その為、食べ過ぎの予防にもなります。
※厚生労働省e-ヘルスネット、野菜、食べてますか？より抜粋

1日に必要な野菜の量はどれくらいですか？

厚生労働省策定「健康日本21」(2010年)では、野菜の摂取目標量を1日あたり平均350gと設定されました。(図1)実際の野菜摂取量は、男性262.2g、女性250.6g(国民健康・栄養調査2023年)と、約90-100g不足していることがわかっています。またここ10年間で男女ともに野菜摂取量は減少しています。

なぜ野菜の摂取量が減っているのでしょうか？

農林水産省の調査ではサラダの購入額は増加傾向でした。その結果から野菜摂取不足の理由としては野菜の必要量を正しく把握できていない事と考えられています。必要量を把握していても、摂取量が増えない原因として、手間や時間がかかることが挙げられています。手間や時間をかけずに、取り入れられる工夫をいくつか示してみました。(図2)

野菜摂取目標量

1食の目安量



小鉢(70g)を1-2品
※野菜炒めなどは1品でもOK

野菜摂取量を増やすコツ

- 主菜に野菜をプラスする (例) 野菜炒め、鍋、レンジ蒸し(レシピ下)
- 汁物を具沢山にする (例) 具沢山スープ、豚汁
- 市販品を上手に利用する (例) カット野菜、冷凍野菜、総菜



- 外食時は定食や野菜の入った料理を選ぶようにする (例) 野菜炒め定食、中華丼

※腎疾患や消化管の術後などで野菜の摂取量を控える必要がある場合には主治医の指示に従ってください。

蒸し料理で野菜をたくさん食べよう！

レンジで簡単！サラダチキンとしめじのレタス蒸し



- 【材料】2人分
- ・サラダチキン 1P
 - ・レタス 1/2玉
 - ・もやし 1/2P
 - ・しめじ 1/2P
 - ・人参 3cm
 - ・お好みのドレッシング 適量

栄養価(1人分)
エネルギー100kcal たんぱく質16.8g 塩分1.3g

【作り方】

- ①サラダチキンは食べやすい大きさにカットし、レタスはちぎっておく。しめじは石づきを落としてほぐしておいて、人参は皮をむき薄めのイチョウ切りにする。
- ②大きめの耐熱皿にレタス、もやし、しめじ、人参をのせ、さらに上にサラダチキンをのせる。ラップをふんわりのせてレンジ(500~600W)で3分加熱し、軽く混ぜる。
- ③さらに3分加熱し、野菜に火が通っていれば完成。お好みのドレッシングを添える。

ポイント

サラダチキンの塩味でそのままでも美味しく食べられますが、お好みでドレッシングを加えてください。豚肉や白身魚など他の蛋白源をのせてアレンジすることも可能です。野菜を蒸すことで野菜の旨味や甘味を感じられる1品です。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



京都市立病院のLINE公式アカウントで最新のオリーブキッチンやバックナンバーも見られます。ぜひ、友だち追加してください！

次号のテーマは「どちらも怖い肥満とやせ」 適切な体重とサルコペニア予防の食事です。