

栄養だより

2023年12月

～三豊総合病院栄養管理部交流チーム～

第3回 野菜をしっかりとりましょう

野菜摂取推奨量
1日350g

…野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などの体に必要な栄養素の摂取源であり、その効果を得るための推奨量



<生野菜 350g>



<調理した野菜 350g>

令和元年国民健康・栄養調査によると野菜類摂取量は
1日280.5g

→あと70g足りていない!

※調理した野菜70g=小鉢1つ分

野菜をしっかりとる工夫

①ゆで野菜を上手に活用しましょう

<1食分の野菜の量 120g>



生野菜

両手いっぱい



茹で野菜

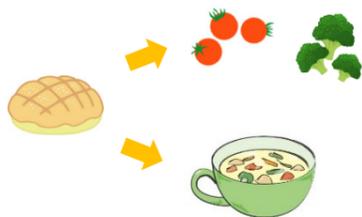
片手いっぱい

加熱するとかさが減ってたくさん食べられるので煮物や汁物を上手に活用しましょう

②朝食に野菜一品追加してみましょう

- ・トマトやきゅうりなどそのまま食べられる野菜をプラスする
- ・冷凍ブロッコリーやもやし、小松菜など電子レンジ調理できるものをプラスする
- ・前日にスープなどを多めに作っておいて朝にも食べる…など

<例えば朝食に菓子パンを食べる時>



簡単な野菜をプラス

前日の残り物をプラス

③バランスを意識しましょう



ごはんなどの主食、肉魚卵豆腐などの主菜、野菜の副菜がそろっていることを意識することで野菜の量を確保することができます。

<例えばうどんを食べる時>



おすすめレシピ

～ブイヤベース風～

1人分：野菜 105g エネルギー 118kcal たんぱく質 15.6g

<材料 (2人分)>

- ・むきえび 120g
- ・じゃが芋 120g
- ・トマト 100g
- ・ブロッコリー 60g
- ・人参 50g
- ・マッシュルーム 60g
- ・コンソメ 2g

<作り方>

- ① じゃが芋・人参は一口大の乱切り、マッシュルームはスライスする。
- ② トマトは8等分のくし切りにする。ブロッコリーは小房に分け大きじ1杯の水をかけ、ふんわりとラップをしてレンジ(600W)で3分加熱する。むきえびは1カップの熱湯で茹でる。(茹で汁は取っておく)
- ③ 鍋に①・えびの茹で汁・コンソメを入れ(ひたひたにならなければ水を足す)、弱めの中火で火が通るまで加熱する。トマトを加えて2分加熱し、えびを入れて火を止める。
- ④ 器に③とブロッコリーを盛り付ける。



えびの旨味と塩気で野菜の甘味を引き出します。お好きな具材でも楽しめます。寒くなるこれからの季節にピッタリです。加熱することで、しっかりと野菜の量を摂ることができます。

～野菜たっぷり鶏そぼろ～

1人分：野菜 45g エネルギー 123kcal たんぱく質 10g

<材料 (2人分)>

- ・鶏ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 80g
- ・人参 10g
- ・干し椎茸 1g
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参は粗めのみじん切り、干し椎茸は水で戻して軸を切り粗めのみじん切りにする。
- ② フライパンを熱して鶏ひき肉をポロポロになるまで炒め、①を加えて野菜に火が通るまでさらに炒める。
- ③ 醤油・砂糖・みりんを加え、汁気がなくなるまで炒める。



常備菜にしておく手軽に野菜とたんぱく質が摂れる便利な一品です。

～チンゲン菜のお浸し～

1人分：野菜 70g エネルギー 12kcal たんぱく質 1.4g

<材料 (2人分)>

- ・チンゲン菜 140g
- ・かつお節 少量
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・おろしわさび 0.4g

<作り方>

- ① チンゲン菜は1.5～3cm程の食べやすい大きさに切り、ふんわりとラップをかけレンジ(600W)で2分加熱する。冷えたら水を切る。
- ② おろしわさびと醤油を混ぜ合わせる。
- ③ チンゲン菜を②で和え、器に盛り付け、かつお節を乗せる。



電子レンジで簡単にできるお浸しです。手軽にできるのもう一品野菜が欲しいときにおすすめです。