

野菜の魅力 で健康革命



はちにさ

毎月8日は、減塩・野菜の日
毎日、野菜(8・やさい)をたっぷり
食べて、食塩は1日8g未満!



野菜が主役の料理と魅力をご紹介します!

記載のながさき旬の野菜料理レシピは、
コチラ



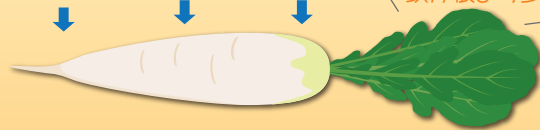
全48種類の
時短・簡単
レシピ!

【大根】大根とにんじんの味噌炒め煮

でんぷん分解酵素ジアスターゼが糖の消化を助けてくれます。熱に弱いので大根おろしがおすすめ。

辛みが強い
柔らかく
うま味強い
甘みがある

葉は緑黄色野菜。βカロテン
やビタミンC、カルシウム、
鉄が根より多い



【ピーマン】焼きひたし

鉄の吸収やコラーゲンの生成に関わるビタミンCを多く含み、熟した赤ピーマンは緑ピーマンの2倍ほどの含有量がある。ちなみに、ビタミンCは喫煙や精神的ストレスで消費されやすい。

含有量	緑ピーマン	赤ピーマン	レモン果汁
ビタミンC(mg)	76	170	50



βカロテンや
甘みもアップ!

【キャベツ】

しゃきしゃきキャベツとあおさのスープ

春はしなやか、冬はパリッと季節によって食感が変化。葉物野菜は加熱調理でカサが減りたくさんの量を取りやすく、その分栄養素の摂取量もアップ。カルシウムを骨に留めてくれるビタミンKや妊娠前や妊娠中の女性に特に必要な葉酸を含む。

含有量	キャベツ	白菜	ブロッコリー	ほうれん草
ビタミンK(μg)	78	59	210	270
葉酸(μg)	78	61	220	210

【きゅうり】きゅうりの香味炒め

1年中出回るが、旬は夏。約95%が水分でカリウムも含み、夏場の熱中症予防、水分補給にもよい。

【玉ねぎ】玉ねぎのしょうゆマリネ

辛み成分アリシンの働きかけで疲労回復に、色素ケルセチンの働きかけで血流促進につながる。アリシンは水溶性なので、水に浸すと辛みが薄まる。

【ブロッコリー】レモンクリーム煮

たんぱく質の含有量は野菜の中ではトップクラス!
食物繊維も多く含む。

含有量	ブロッコリー	大豆もやし	豚ばら	鶏ささみ
たんぱく質(g)	5.4	3.7	14.4	23.9
エネルギー(kcal)	37	29	366	98
脂質(g)	0.6	1.5	35.4	0.8

含有量	ブロッコリー	ごぼう	レタス
食物繊維(g)	5.1	5.7	1.1

【にんじん】

にんじんのナムル・はちみつレモンマリネ

特に多く含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変化。抗酸化作用があり、免疫力の向上に作用。脂溶性なので油を使って加熱するとカロテンの吸収率アップ。

ビタミンCを破壊する酵素アスコルビナーゼを含むため、その働きを抑えるためには、加熱や生食の時はレモン汁や酢を使うとよい。

【トマト】ふわふわ卵のトマトあんかけ

赤い色素リコピンには抗酸化作用があり、高血圧の改善、肌の老化予防等、様々な効果に期待。うまみ成分のグルタミン酸を含み、肉・魚のイノシン酸とあわせると相乗効果でうま味アップ!

グルタミン酸	イノシン酸
・昆布・トマト ・白菜・ブロッコリー等	・かつお節 ・肉・魚等

× = うま味アップ!!

【小松菜】小松菜とじゃこのペペロンチーノ

体中に酸素を運び貧血を予防する鉄と丈夫な骨や歯を作り骨粗鬆症を予防するカルシウムは、ほうれん草より多い。

含有量	小松菜	ほうれん草	水菜	牛乳
鉄(mg)	2.8	2.0	2.1	0.02
カルシウム(mg)	170	49	210	110

【白菜】白菜とエビのうま煮

代表的な冬野菜。約95%が水分で低エネルギー。水分には、酸素や栄養分を身体中に運び、老廃物を体外へ出す、体温を調節するなど重要な働きがある。カリウム、ビタミンK、食物繊維、葉酸などの栄養成分を含む。



※記載の栄養価は各食品100gあたりの含有量
(参照:日本食品標準成分表(八訂)2020年版)

料理のこわざ で健康革命

Health
Revolution

はちにち

毎月8日は、減塩・野菜の日
毎日、野菜(8・やさい)をたっぷり
食べて、食塩は1日8g未満!

おいしい食べ方を
探してみてください!



野菜の切り方で変化する食感!



縦(繊維に沿って)に切る

- ・苦みが少なくシャキシャキに
- ・栄養素が逃げにくい

横(繊維に直角)に切る

- ・ふんわり食感に
- ・うす切りやせん切りにしてサラダに

料理の仕方で栄養素の摂取量に変化!

脂溶性の栄養素

(ビタミンA・D・E・K等)

油で炒める・揚げる、油脂を含むドレッシングと
合わせるなど

→吸収率アップ



水溶性の栄養素

(ビタミンB・C、カリウム、葉酸等)

電子レンジで加熱、スープなどで汁ごと食べる、
短時間で茹でて素早く水冷 など

→摂取量アップ



野菜選びのポイント

●葉物野菜の見ため

- ・みずみずしい
- ・ピンとしている
- ・色が鮮やか

●根菜類の見ため

- ・つやがある
- ・はりがある
- ・大きさの割に重い

●切り口

- ・切り口が新鮮
- ・変色していない
- ・乾燥していない

●へた

- ・みずみずしい

野菜保存のポイント

●湿らせた新聞で包み、葉物野菜には水分を与える

- ・ほうれん草・水菜・小松菜など

●根と葉を分けて、根の水分と栄養素が葉に奪われるのを防ぐ

- ・大根・にんじん・セロリなど

●立ててあるいは根本を下にし畑になっている状態で保存し、エネルギーを消費を押さえる

- ・アスパラガス・きゅうり・菜の花など

●新聞紙で包み、冷氣や乾燥から守る

- ・いも類・大根・白菜・ねぎなど

●ラップで包む、ポリ袋に入れるなどして、切り口から傷むのを防ぐ

- ・使いかけの野菜すべて

●常温で保存し、黒ずみなどの低温障害を防ぐ

- ・いも類・かぼちゃ・なすなど

1日の野菜摂取量は
350g(1日5皿)を
目標に!



ベジぼうや

～栄養バランスのよい食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえること～
長崎県版ヘルシーメニュー(ながさき健康^{けんみ}んメニュー)のレシピはこちら

