

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.55

特 集 : 野菜の日

レ シ ピ : おすすめレシピ



野菜の日



毎年8月31日は「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから、『野菜の日』と定められています。“野菜を知って”“野菜を食べて”そして“野菜を好きになってほしい”という想いが込められた記念日です。

★野菜の分類★

野菜は含まれる栄養素によって「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に大きく分けられます。

緑黄色野菜

緑黄色野菜はカロテンを豊富に含む、色の濃い野菜です。切ったときに中まで色が付いていることが見分けるポイントです。カロテンだけでなく、いろいろな栄養素が含まれています。

＜食品例＞ほうれん草・にんじん・かぼちゃ・ブロッコリーなど



βカロテン

βカロテンは体内でビタミンAに変換され、目や皮膚の健康を保ったり、免疫力を高める働きをします。

淡色野菜（その他の野菜）

淡色野菜（その他の野菜）は緑黄色野菜以外の野菜で、切ったときに中が白っぽいのが特徴です。ビタミンCやカリウム、食物繊維など健康に役立つ栄養素が豊富に含まれています。

＜食品例＞玉ねぎ・キャベツ・大根・きゅうりなど

ビタミンC

コラーゲンの生成、抗酸化作用、抵抗力を高めるなどの働きがあります。

カリウム

血圧を下げる作用があります。



※緑黄色野菜は原則として可食部100g当たりカロテン含量が600μg以上の野菜ですが、トマトやピーマンなどのカロテン含量が600μg未満の野菜も食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜に分類されています。



★野菜の摂取目標量★

1日 **350g 以上**の野菜を食べましょう！

緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく摂ることが大切です☆

緑黄色野菜 ⇒ **120g 以上** 淡色野菜 ⇒ **230g 以上**

1食分の目安量(120g)

生野菜なら両手いっぱい



加熱野菜なら片手に乗る量



★野菜をたくさん食べるコツ★

1. 火を通してかさを減らす

加熱することでかさが減り、食べやすくなります。ただし、熱に弱いビタミンなどもあるので生野菜を食べることも大切です！具だくさんの野菜スープもおすすめです。

2. 3食規則正しく食べる

1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を1皿以上食べることを目指しましょう。食事バランスガイドでは、野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めて「副菜」とし、1日5～6皿が目安とされています。

3. 常備菜を作っておく

マリネや甘酢漬けといった作り置きのおかずを常備しておくことで、いつでも手軽に野菜を食べることが出来ます。



おすすめレシピ

～野菜たっぷりスパニッシュオムレツ～



◎材料（2人分）

・玉ねぎ	1/2 個（100g）
・パプリカ	1/2 個（75g）
・ズッキーニ	1/2 本（80g）
・ほうれん草	1 株（15g）
・しめじ	1/2 房（50g）
オリーブオイル	大さじ 2
※卵	4 個
※牛乳	大さじ 4
※粉チーズ	大さじ 2
※食塩	少々
※こしょう	少々
ケチャップ	お好みで

◎作り方

1. 野菜類はそれぞれ食べやすい大きさに切る。しめじは小房にわける。
2. フライパンにオリーブオイル大さじ 1 を熱し、1 を炒めて火が通ったら取り出して冷ます。
3. ボウルで※を合わせて卵液を作り、2 を加えて混ぜ合わせる。
4. フライパンにオリーブオイル大さじ 1 を熱し、3 を流し入れ、固まったらひっくり返して両面を焼く。
5. お皿に盛り付けてお好みでケチャップをかけて完成！

1食で摂りたい野菜の目安量 120g を使ったレシピです☆

野菜を切って卵と混ぜて焼くだけなので簡単に作ることが出来ます。その季節の旬の野菜をたっぷり入れて作るのがおすすめです。

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 山本