



# ヘルスケアレシピ

第17号  
2016年  
冬号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

## えいよう広場

### たっぷり野菜で生活習慣病予防！！

最近テレビ等で玉ねぎやブロッコリースプラウトなど、野菜の健康効果が話題になっていますね。食事に取り入れている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。話題の野菜をとることも良いですが、必要な栄養素を摂るためには色々な種類の野菜をたくさんとることが重要です。健康日本21という国の健康づくり運動では、野菜を1日350g以上とることが目標となっています。一方で日本人の平均野菜摂取量は292.3gと目標を下回っていることが分かっています。健康を意識して野菜を積極的にとっている！という方も、もしかしたら野菜不足になっているかもしれません。

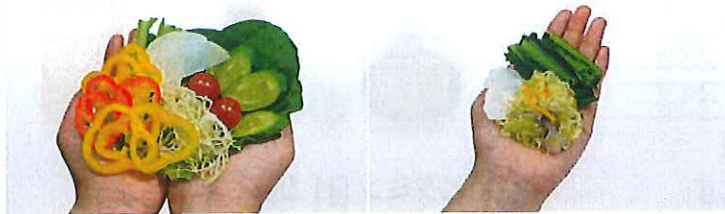
#### ～ 野菜にはどんな栄養があるの？ ～

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整え、生活習慣病予防に役立つ栄養素が多く含まれています。中でも、カリウム、カルシウム、食物繊維が代表的な栄養素です。また、野菜は低エネルギーなので肥満の予防にも役立ちます。

栄養素	多く含まれる野菜	作用
カリウム	小松菜 ほうれん草	高血圧予防
カルシウム	大根やかぶの葉	高血圧予防 骨粗鬆症予防
食物繊維	ごぼう ブロッコリー	高血糖・高コレステロールの予防 整腸作用

#### ～ 野菜の目標量1日350gってどれくらい？ ～

野菜の目安量を簡単に量ることができる「手ばかり法」をお伝えします！生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手1杯が1食当たりの目安です。



このどちらかを1日3回とることで、1日の目標量である350g程度の野菜をとることができます。

そのうち120g（片手分）は人参やほうれん草などの緑黄色野菜をとりましょう。緑色や赤色、オレンジ色の成分に抗酸化作用があり、健康増進に役立ちます。

#### ～ 生野菜と温野菜、どちらが体にいいの？ ～

生野菜と温野菜、それぞれ利点と欠点があります。生野菜は熱に弱い栄養素を失わずにとることができますが、かさが多く量がとりづらいという欠点があります。温野菜は調理によって熱に弱いビタミンCなどが失われることもありますが、かさが少なくなるため量をとりやすいという利点があります。

「サラダを毎日とっているから大丈夫！」と思っている方も、生野菜は量がとりづらいため、実は野菜不足になっているかもしれません。

生野菜と温野菜を組み合わせるとることをおすすめします。



1日に必要な野菜量をとるためには、毎食意識することが大切です。

ぜひ、食事をとるときに「野菜を忘れていないかな？」「彩りはきれいかな？」とチェックしてみてください。

野菜不足を防ぐことは、健康への第一歩です。

# 旬の食材レシピ

1食分の野菜を1品でとれる！野菜たっぷりメニュー  
**葉も活用！かぶと豚肉の中華煮**



材料（2人分）

豚こま切れ肉	140g
かぶ	2個（葉つき）
しいたけ	2個
長ネギ	1/2本
油	小さじ1
水	100cc
醤油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
★鶏ガラスープの素	小さじ1/2
酒	小さじ2
豆板醤	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1

かぶの葉の栄養について  
 ビタミンCやカリウム、カルシウムを多く含んでいます。葉も活用すれば、栄養をムダなくとることができます

作り方

- ①野菜と豚肉を食べやすい大きさに切る
- ②熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒める
- ③かぶの根、しいたけ、長ネギを入れ炒める
- ④水、★を加えてかぶが半透明になるまで煮て、かぶの葉を加えて更に煮る
- ⑤同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける

栄養価（一人分）

エネルギー	: 279 kcal
食塩	: 1.9g
カルシウム	: 184mg
カリウム	: 679mg
ビタミンC	: 66mg
ビタミンB1	: 0.59mg
野菜量	: 155g

## お酒と上手に付き合おう！



忘年会や新年会などお酒を飲む機会が多いこの季節、飲みすぎかなと感じる方はいませんか？お酒は飲みすぎると肝臓や膵臓の負担となり、健康を害することが知られています。また、アルコール摂取量が多くなるほど血圧の平均値が上がり、高血圧の頻度が増加するという研究結果もあります。健康を考えると、節酒は大切と言えますね。健康日本21では、「節度ある適度な飲酒」とは1日平均純アルコールで20g程度としています。

1日の目安量の中でお酒を楽しみましょう。

### ～ アルコール飲料の目安量 ～

アルコール飲料	目安量	アルコール量
ビール	中瓶1本	20g
清酒	1合	22g
ウイスキー	ダブル(60g)	20g
焼酎	半合(90ml)	25g
ワイン	グラス2杯(220ml)	24g

医師より飲酒量の指示がある場合は左記の目安量が当てはまらないこともあります。主治医にご確認ください。



### ～ お酒の代謝を助ける栄養素 ビタミンB1を摂ろう ～

お酒を飲みすぎるとビタミンB1が不足しやすくなります。何も食べずにお酒だけ飲む方はと栄養不足になっているかもしれません。お酒とおつまみを一緒にとることは不足がちな栄養素を補う意味もあります。ビタミンB1は特に豚肉やぶり、さば等に多く含まれているので、ぜひ取り入れてみてください。

### ～ ビタミンB1が多い食材 ～

豚もも肉	薄切り5枚	1.74mg
ぶり	小さめ1切れ	0.16mg
さば水煮缶	1缶	0.30mg
絹ごし豆腐	1/2丁	0.15mg

**編集後記** 食べすぎや飲みすぎになりやすい季節ですね。寒くて外に出るのも嫌になり、運動不足で体重が増えやすい時期でもあります。冬は鍋物など野菜がたくさんとれる季節でもあるので、野菜をおいしく食べて健康な食生活を心掛けたいですね。

