

現代人が抱える

# 野菜不足と解決方法



日本人1日の野菜摂取量目標値は350g以上です。しかし、実際の摂取量平均値は281.4gと、全世代で不足しています。(平成30年度国民健康栄養調査より)

そこで、野菜の調理法や食べ方・組み合わせ方・野菜加工品の利用等による栄養効果を踏まえ、ビタミンやミネラル、食物繊維の摂取量を増やすための方策についてご紹介します。

## 野菜不足を解消しよう!

### なぜ野菜を摂ることが重要?

野菜のビタミン・ミネラルは、食品中のたんぱく質をカラダの組織を作るたんぱく質に作り替えるため



### 野菜を1日350g以上摂りましょう!

なぜ350g? → 栄養素の適量摂取には野菜350g~400gが必要と推定される。野菜350g以上の栄養素は循環器疾患やガンの予防に効果的であり、健康寿命の延伸に必要不可欠とされる。

## まず朝食で野菜をプラス!

### 不足しやすいビタミン・ミネラルは特に緑黄色野菜に豊富!

- 「緑黄色野菜」+ 「油脂」で、脂溶性成分の吸収率UP!
- 「緑黄色野菜」+ 「乳製品」, 「大豆食品」の組み合わせで、カルシウムの吸収率アップ
- 「緑黄色野菜」+ 「低pH食品(酢・ケチャップ・ソース等), 肉・魚, ビタミンC」で、鉄の吸収率アップ
- 「トマト」+ 「たまねぎ, にんにく」で、リコピンの吸収率アップ

栄養素が偏らないようにできるだけ多くの種類を食べることも重要

## お手軽新ジャンルの野菜を活用しよう



カット野菜

※野菜ジュース・缶詰・瓶詰・ピューレ・ペースト等含む



冷凍野菜

- ・野菜100%加工品も、ビタミン・ミネラル供給源として価値は高い
- ・市販カット野菜の栄養価は「生野菜」とほぼ同等
- ・市販の冷凍野菜の栄養素量は、家庭で茹でた野菜と遜色ない、むしろ栄養成分の吸収率はアップする
- ・人参やトマト等の緑黄色野菜を使ったジュースの多くは、原料の野菜よりもβカロテンが多く含まれている(食物繊維やビタミンC等は少ない)

### 「手作り」にこだわる前に、「栄養を摂る」ことにこだわる!

コンビニ商品だけでも「主食+汁三菜」がそろろ...

### レトルトやパック商品の活用

栄養満点 超簡単版 「一汁三菜」

#### 和食バージョン

- 雑穀ご飯
- 具だくさん味噌汁
- 鯖味噌煮
- 青菜のお浸し
- 金時豆煮



#### 洋食バージョン

- 雑穀パン
- コーンスープ
- かぼちゃ和え
- ツナのトマトサラダ
- サラダ豆



#### お手軽バージョン

- 雑穀パン+
- 即席スープ (トマト缶・ツナ缶・冷凍ほうれん草・大豆水煮・粉チーズ)



## 朝食&野菜 350g を摂っても不足する栄養素がある

特に日本人に不足している栄養素 **カルシウム・鉄分・ビタミンA,C,D・食物繊維等**

これらは普段の食事に意識して**緑黄色野菜・魚類・豆類・雑穀・乳製品・豆腐加工品**を摂り入れると、不足する栄養素が摂れるようになる! 健康のために、ビタミン・ミネラル・食物繊維を十分に摂取しよう!





## 献立例1

- ロールパン
- 鯖のオープン焼き
- しらすと菜の花のオムレツ
- きのこのバルサミコ酢炒め
- 菊芋スープ



### ♥ 栄養成分(1人前)

・エネルギー	551 kcal
・たんぱく質	31.2 g
・脂質	20.2 g
・炭水化物	60.9 g
・食物繊維	5.0 g
・食塩相当量	2.6 g



## 献立例2

- ご飯
- イカキャベツ
- 鶏むね肉サラダ
- 小松菜ソースかけ
- クラムチャウダー

### ♥ 栄養成分(1人前)

・エネルギー	609 kcal
・たんぱく質	28.6 g
・脂質	9.5 g
・炭水化物	88.4 g
・食物繊維	4.4 g
・食塩相当量	2.3 g

## 鯖のオープン焼き



### 👑 材料 (1人分)

・鯖	70 g
・塩	0.4 g
・玉ねぎ	15 g
・トマト	30 g
・ほうれん草(茹で)	24 g
・顆粒コンソメ	0.1 g
(水40ccで溶かす)	
・パン粉	2.5 g
・カレー粉	0.2 g
・大葉	2 g

### 🔪 作り方 カレー粉で生臭さが消えて減塩にもなる

- ① 鯖に塩をして少し置き、キッチンペーパーで水気を取り、器に入れる
- ② ①の上に玉ねぎのスライスと1cm角のトマト、茹でたほうれん草をのせる。
- ③ ②に水に溶かしたコンソメをかけて、パン粉・カレー粉をふりかけ、180℃のオープンで15分焼く。
- ④ 仕上げに刻んだ大葉を散らす。

## しらすと菜の花のオムレツ



### 👑 材料 (写真4切分)

・玉ねぎ	25 g
・菜の花	35 g
・卵	2 個
・しらす	25 g
・牛乳	10 cc
・粉チーズ	2.5 g
・塩	0.8 g
・オリーブ油	1.5 g

### 🔪 作り方 しらすとチーズの塩分で十分!

- ① 玉ねぎのスライスと細かく切った菜の花をオリーブ油で炒め、塩をして冷ましておく。
- ② 溶いた卵にしらすと粉チーズ、塩、牛乳を混ぜる。
- ③ ②に①を混ぜて、熱したフライパンに油を敷いて流し入れる。
- ④ 中火でかき混ぜながら火を通し、半熟状になったら弱火で焼く。
- ⑤ 7割くらい火が通ったら裏返してさっと焼く。

## 菊芋スープ



### 👑 材料 (5人分)

・菊芋	200 g
・玉ねぎ	100 g
・オリーブ油	3 g
・顆粒コンソメ	0.8 g
・水	370 cc
・牛乳	82 cc
・塩	2.7 g

## 鶏むね肉サラダ ~小松菜ソースかけ~



### 👑 材料 (1人分)

・鶏むね肉	35 g
・塩	0.1 g
・レンコン	30 g
◎小松菜ソース	
・小松菜	12 g
・カブ	4 g
・ヨーグルト	3 g
・マヨネーズ	4 g
・水	3 cc
・味噌	4 g

### 🔪 作り方 ソースに野菜を加えてみる

- ① 鶏むね肉は塊のまま茹でて置いておく。冷めたら適当な大きさに裂く。
- ② レンコンは皮をむいて薄切りにしてさっと湯がく。
- ③ 小松菜ソースは、茹でた小松菜とレンジで加熱したカブ、その他の材料をミキサーやブレンダーでペースト状にする。
- ④ ②を皿に敷き、鶏むね肉をのせて小松菜ソースをかける。
- ⑤ 小さく切ったトマトやパプリカ等を飾ると彩りがよい。

## クラムチャウダー



### 👑 材料 (7カップ分)

・無塩バター	20 g
・玉ねぎ	120 g
・人参	80 g
・じゃがいも	120 g
・ベーコン	30 g
・塩	4 g
・小麦粉	25 g
・牛乳	500 cc
・顆粒コンソメ	0.8 g
・むぎあさり	50 g

### 🔪 作り方 貝やベーコンの旨味でうす味でもおいしい

- ① 初めに細切りしたベーコンを炒めて、しっかり脂を出したところでバターを加える。
- ② 1cmの角切りにした野菜を、玉ねぎ・人参・じゃがいもの順に炒め、小麦粉をふるい弱火で炒める。
- ③ ②に牛乳を少しずつ加え、沸騰直前で弱火にして煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、むぎあさりを加えて塩とコンソメで味を調える。

### 🔪 作り方 水溶性食物繊維が豊富に含まれている

- ① 菊芋は皮付きのままスライスする。
- ② スライスした玉ねぎをオリーブ油で軽く炒め、①を入れて少し柔らかくなるまで炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加えて20分ほど煮込む。
- ④ ミキサーにかけて滑らかにする。
- ⑤ ④を鍋に戻して牛乳を加えて、塩で味を調える。