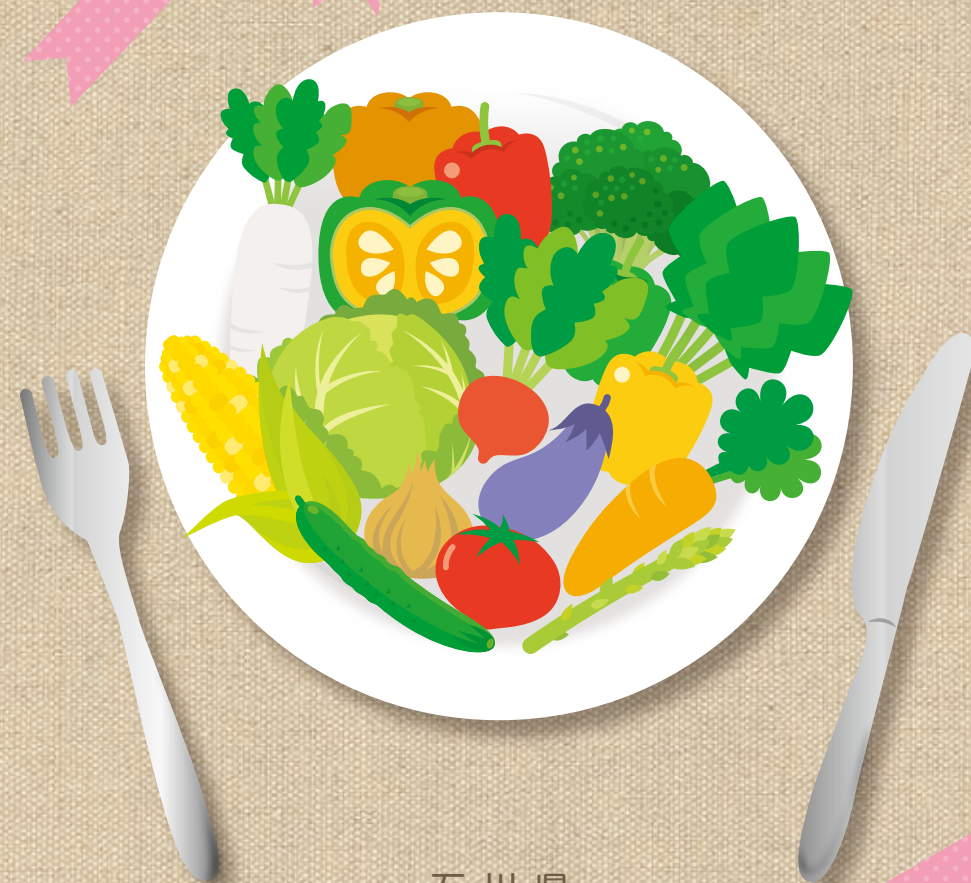


# 野菜の健康科学ブック



野菜の健康科学ブック

平成 24 年 9 月

発行 石川県健康福祉部健康推進課

金沢市鞍月 1 丁目 1 番地

電話 | (076) 225-1584

FAX | (076) 225-1444

<http://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/index.html>

石川県

# 目次

1	野菜はなぜ必要なの？	2
2	野菜の機能性成分を知る 【コラム】野菜の種類	2
3	野菜と健康	4
4	野菜はこのくらい食べましょう	5
5	野菜をたくさん食べるには…	7
6	外食のときのメニューの選び方 【コラム】彩りと食欲の関係	8
7	コンビニやスーパーを活用しよう	9
8	ポピュラー野菜を使いこなそう キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト・ほうれん草・ブロッコリー・だいこん・たまねぎ 【コラム】簡単料理の切り札！ シリコンスチーマー 【コラム】おつまみにもっと野菜を 【コラム】野菜ジュースのことを知ろう 【コラム】よく噛んで、めしあがれ 【コラム】サプリメントに頼らないで 【コラム】石川県民は野菜の必要量を知っているの？ 【コラム】石川県民はどのくらい野菜を食べているの？	10

## 執筆者

金沢学院短期大学 食物栄養学科 教授 相良多喜子  
北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 講師 田中弘美  
野菜ソムリエコミュニティ石川

## あなたの疑問や 「困った」にお答えします。

20代  
学生の声

「野菜は高いから買えないよ」

9Pへ

「1人暮らしだから野菜を食べるのは大変」

8・9・10Pへ

30代  
男性の声

「食事は家族任せだからどうしようもない」

8・9Pへ

30代  
仕事に頑張る  
女性の声

「忙しくて作る時間がないんだけど」

7・9・10Pへ

「なんだか肌荒れが気になるわ」

4Pへ

40代  
働き盛りの  
男性の声

「このごろ太ってきたぞ」

4Pへ

「食事は不規則で簡単に済ませてしまう」

8・9Pへ

40代  
主婦の声

「家族の健康は私が守らなくちゃ」

2・4・10Pへ

他にも  
こんな声がある…

「そもそも野菜って必要なの？」…………… 2・4Pへ

「野菜料理って下処理が面倒…」…………… 7・9・10Pへ

「料理が苦手」…………… 9・10Pへ

「どう食べたらいいの？」…………… 5・7Pへ

「買って食べても食べきれなくて捨ててしまう」…………… 7・9Pへ

「野菜の選び方や保存方法を教えて」…………… 7・10Pへ

「野菜ジュースやサプリをのむから大丈夫」…………… 13・15Pへ

# 野菜はなぜ必要なの？

一般に、抗酸化ビタミン（β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなど）、カリウム、食物繊維などの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられており、これらの摂取量には、野菜の摂取が寄与する割合が高いことがわかっています。特定の成分を強化した食品に依存するのではなく、基本的には通常の食事として摂取するのが望ましいとされています。

**野菜にはさまざまな機能をもった成分が含まれています。いろいろな野菜を組み合わせることで不足しないように食べることで健康効果が期待できます。**



## このブックを利用する際のアドバイス！

- ★野菜はお葉ではありません。特定の成分や特定の野菜で健康効果があらわれるものではありません。
- ★食品から効果を期待するには、日常的に継続して摂取することが必要です。
- ★これがいい、あれがいいという情報に振り回されず、食生活全体を見直し、ごはんや魚、大豆製品などいろいろな食品を組み合わせることでバランスよく食べましょう。

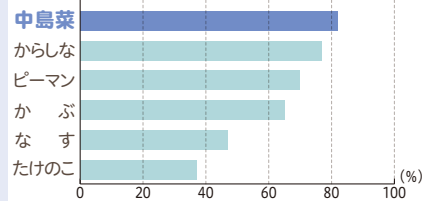
## 2 野菜の機能性成分を知る

**野菜にはβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、葉酸、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維など体内で重要な役割を演じる栄養素がいっぱい！**

### (参考) 石川県の野菜の場合

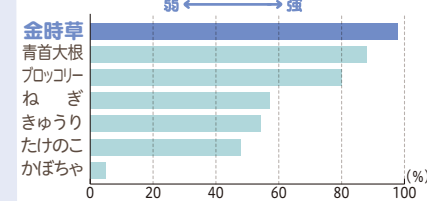
**中島菜** 他の野菜と比べて血圧上昇に関連する酵素の活性を阻害する効果が高い。

◆各野菜の血圧上昇に関連する酵素の活性阻害程度 (%)



**金時草** 他の野菜と比べて強い抗酸化作用がある。(市販の抗酸化剤とほぼ同程度)

◆各野菜の抗酸化作用の強さ (%)



### column

## 野菜の種類

含まれる栄養素の違いにより、大きく2つに分けられます。どちらも食べるように心がけましょう。

### 緑黄色野菜

(緑赤黄の濃い野菜)

β-カロテンを多く含む



### その他の野菜



## 野菜に含まれる代表的な栄養成分

成分	どんな機能があるの？	どんな野菜に多いの？	食べるときに気をつけることは？
β-カロテン (体内でビタミンAに変換される)	<ul style="list-style-type: none"> <li>夜間の視力の維持を助ける。</li> <li>皮膚や粘膜の健康維持を助ける。</li> <li>抗酸化作用により、細胞の老化を防ぐ。</li> </ul>	しそ・モロヘイヤ・にんじん・しゅんぎく・ほうれん草・西洋かぼちゃ・だいこん葉 など	<ul style="list-style-type: none"> <li>油に溶けるので、揚げる、炒める、ごまやくのみで和えるなど、油と一緒に調理すると吸収がよくなる。</li> </ul>
ビタミンE	<ul style="list-style-type: none"> <li>抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける。</li> <li>末梢血管を拡張し、血液循環をよくする。</li> </ul>	西洋かぼちゃ・赤ピーマン・だいこん葉・からしな・にら など	
ビタミンB1	<ul style="list-style-type: none"> <li>炭水化物からのエネルギー産生を助ける働きがあり、穀物や砂糖、アルコールなどをとるときには、一緒にとる必要がある。</li> <li>皮膚や粘膜の健康維持を助ける。</li> <li>神経の働きを正常に保つ働きがあり、不足すると疲れやだるさの原因になる。</li> </ul>	グリーンピース・えだまめ・そらまめ・にんにく・さやえんどう・スイートコーン・アスパラガス など	<ul style="list-style-type: none"> <li>調理による損失が大きい。</li> <li>にんにくやねぎ、たまねぎの刺激成分アリシンはビタミンB1の吸収を助けるので組み合わせて調理すると効果的。</li> </ul>
ビタミンB2	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮膚や、口腔などの粘膜の健康維持を助ける働きがあり、不足すると、目の異常や口内炎、口角炎、口唇炎などになりやすい。</li> <li>成長促進作用がある。</li> </ul>	モロヘイヤ・ブロッコリー・ほうれん草・しゅんぎく・えだまめ・アスパラガス など	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルカリ性に弱く、光にも弱い。</li> <li>水に溶けるので、みそ汁やスープなどで煮汁を利用するとよい。</li> </ul>
葉酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質や核酸の合成に関わり、細胞を形成する。</li> <li>赤血球の形成を助ける。</li> <li>胎児の正常な発育に寄与する。</li> </ul>	なばな・えだまめ・ブロッコリー・ほうれん草・アスパラガス・しゅんぎく など	<ul style="list-style-type: none"> <li>光に当たると破壊されやすいので、日光を避けて保存する。</li> </ul>
ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> <li>皮膚や粘膜の健康維持を助け、コラーゲンの生成を促す、皮膚の色素沈着を防ぐなどの働きがあり、美肌効果が期待できる。</li> <li>抗酸化作用を持ち、発がん物質の体内での生成を抑えるなどにより、がん予防効果が期待できる。</li> <li>体の抵抗力を高めるので、風邪の予防に役立つ。</li> </ul>	赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・にがうり・さやえんどう など	<ul style="list-style-type: none"> <li>水に溶けやすいので、長くさらさない。</li> <li>空気中の酸素によって酸化しやすく、アルカリ性にも弱い。揚げる、炒めるなど、短時間調理がよい。</li> <li>酢やレモンを使うと壊れにくくなる。</li> </ul>
カリウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>体内の余分なナトリウム(塩分)を体外に排泄する手助けをするため、高血圧予防の効果が期待できる。</li> </ul>	パセリ・ほうれん草・えだまめ・にら・こまつな など	<ul style="list-style-type: none"> <li>水に溶けやすいので、生で食べるか、短時間で調理するとよい。</li> </ul>
カルシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨と歯の形成に必要な栄養素で、不足すると骨粗鬆症につながる。</li> <li>神経の興奮を抑える働きがある。</li> </ul>	こまつな・つるむらさき・しゅんぎく・チンゲンサイ・サニーレタス・わけぎ など	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこ、魚、レバーなど、ビタミンDを多く含む食品と一緒に食べることにより吸収がよくなる。</li> </ul>
鉄	<ul style="list-style-type: none"> <li>酸素を体中に運ぶ血液中のヘモグロビンの成分で、不足すると鉄欠乏性貧血につながる。</li> </ul>	だいこん葉・こまつな・ほうれん草・サニーレタス・しゅんぎく など	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質やビタミンCと一緒に食べると吸収がよくなる。</li> </ul>
食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> <li>コレステロールや脂肪の吸収を抑える。</li> <li>糖質の吸収を遅らせ、急激な血糖値の上昇を抑える。</li> <li>咀嚼回数を増やしたり、胃の中で体積を増やすことで、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。</li> <li>腸内細菌のバランスを整え、腸の動きを活発にして、便秘をよくする。</li> </ul>	グリーンピース・モロヘイヤ・ごぼう・えだまめ・ブロッコリー・ししとうがらし など	<ul style="list-style-type: none"> <li>食物繊維を多く含む野菜料理から順に食べることで、糖質の吸収を遅らせる効果が期待できる。</li> </ul>

### 注意

- ・特定の成分が単独に働くわけではないため、いろいろな野菜から多様な成分を摂取することが大切です。
- ・多量に摂取することで病気が治ったり、より健康が増進するものではありません。サプリメントなどで多量に摂取した場合、かえって健康障害を招く場合がありますので、注意が必要です。
- ・病気によっては、制限が必要な栄養成分もありますので、主治医にご相談ください。

## 3 野菜と健康

がんは予防することができる病気です。原因の多くは、たばこや飲酒、食事など、日常生活習慣に関わることがわかっており、世界でも日本でも様々な研究結果が報告されています。

### WHO の報告

野菜や果物の摂取は、口腔、食道、胃、結腸、直腸などのがんのリスクを下げる可能性が大きい。

出典：WHO technical report series 916. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases (2003)

### 世界がん研究基金 (WCRF)、 米国がん研究協会 (AICR) の報告

非でんぷん性野菜は、口腔・咽頭・喉頭がん、食道がん、胃がんのリスクを下げる可能性が高い。

出典：World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. AICR, Washington DC (2007)

### 日本人での研究報告①

週1回でも野菜・果物を食べる人は、ほとんど食べない人に比べて胃がんのリスクが低い。

出典：生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究



### 日本人での研究報告③

科学的根拠に基づく日本人のためのがんの予防法として食事に関しては、バランスよくとり、野菜や果物不足にならず、果物もあわせた目安として、野菜を小鉢で5皿分と果物1皿分の400g程度を毎日食べることが奨められています。

出典：「日本人のためのがん予防法」独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター

### 日本人での研究報告②

野菜・果物の摂取量が増加すると、男性の食道がん(扁平上皮がん)のリスクが低下する傾向がある。

出典：多目的コホートに基づくがん予防など健康の維持・増進に役立つエビデンスの構築に関する研究「野菜・果物摂取と扁平上皮細胞由来食道がんとの関連について」

### 健康日本21 (第2次)

野菜・果物の摂取量が増加すると、循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があること、消化器系のがんに予防的に働くことが報告されている。

※1…2型糖尿病とは、生活習慣や肥満などが関連して発病する糖尿病。  
※2…一次予防とは、生活習慣の改善などにより病気の発症そのものを予防すること。

### 肥満との関係

野菜の摂取量を増やすことで、高エネルギー食品の食べ過ぎを防ぐ効果があります。野菜の摂取は、体重コントロールに重要な役割があるとされています。

### 便秘や肌荒れとの関係

腸内の善玉菌(ビフィズス菌など)を増やし、にきびや肌荒れの原因となる便秘を改善します。野菜に含まれるビタミンは皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

野菜を食べると健康にいいんだね



## 4 野菜はこのくらい食べましょう

### 野菜の必要量を知っていますか？

循環器疾患やがんの予防と関連が深いとされている栄養素(抗酸化ビタミン、カリウム、食物繊維など)を必要量とるために、成人の1日の野菜摂取量は350gが目標とされています。

350gの野菜の量は？



トマト 中2~3個



きゅうり 3~4本



ほうれん草 2わ程度



小さめのキャベツ 1/2玉

※写真は目安です。

1つの種類の野菜だけで350gを食べるのは大変。いろいろな野菜を食べることで栄養素がバランスよくとれ、食卓も彩ってくれます。

### 350gの野菜は、だいたい両手に山盛り1杯分の量が目安



#### ←野菜 350g の例

- ・こまつな 1/3 わ ..... 100g
- ・にんじん 大 1/4 本 ..... 50g
- ・たまねぎ 小 1/2 個 ..... 50g
- ・キャベツ 中 1/8 玉 ..... 60g
- ・さやいんげん 3 本 ..... 20g
- ・きゅうり 小 1/2 本 ..... 40g
- ・ミニトマト 3 個 ..... 30g

### 野菜の重さの目安は？

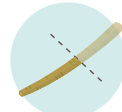
いろいろな野菜を組み合わせると350gをめざしましょう。



アスパラガス  
細いもの1本 20g



かぼちゃ  
煮物サイズ3~4個 70g



ごぼう  
1/2本 90g



ほうれん草  
1/2わ 100g



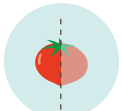
だいこん  
2cm幅の輪切り1切 70g



れんこん  
2cm幅の輪切り1切 70g



チンゲンサイ  
1株 80g



トマト  
小1/2個 70g



なす  
中1個 70g



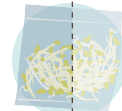
はくさい  
大きな葉1枚 50g



ピーマン  
1個 20g



ブロッコリー  
4房 70g



もやし  
1/2袋 100g

350gの野菜を料理で考えると

### 1皿でおおよそ70g

※イラストはイメージです。分量は目安です。  
野菜の小鉢や具だくさんの汁物は1皿でおおよそ70gの野菜がとれます。1日5皿をめざしましょう。



野菜サラダ



青菜おひたし



野菜の煮物



野菜の酢の物



きんぴらごぼう



具だくさん味噌汁

### 1皿でおおよそ140g

大きなお皿の野菜料理、酢豚や八宝菜など野菜の多い料理は、1皿で小鉢2杯分の野菜がとれます。カレーライスやラーメン、お好み焼きなどを野菜たっぷりにしてもよいですね。



野菜いため



酢豚



八宝菜



野菜たっぷりカレーライス



野菜たっぷりラーメン

### 朝・昼・夕の献立の工夫で1日350gの野菜を



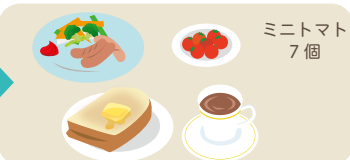
ちょっと工夫すれば  
バランスがよくなるね!

下の献立の野菜摂取量は1日で140g → ちょっとの工夫で350gに!



野菜摂取量は40g

トマトを加えると...



野菜摂取量は110g



野菜摂取量は30g

野菜ラーメンに変更すると...



野菜摂取量は100g



野菜摂取量は70g

味噌汁を野菜たっぷりになると...



野菜摂取量は140g

## 5 野菜をたくさん食べるには...

### 副菜で野菜をとる!

主食、主菜、副菜を組み合わせる日本食はバランスのとれた食事の基本です。主菜(肉や魚)の量を少し減らし、「野菜を食べるぞ!」の気持ちで、野菜料理を優先して残さず食べましょう。

### 主食・主菜で野菜をとる!

カレーやめん類にも野菜をたっぷり入れてみましょう。肉料理や魚料理には野菜のつけ合わせを。

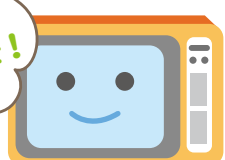
### 調理の工夫で野菜をとる!

#### こんな工夫はいかが?

- 時間のあるときに、まとめて下ごしらえをして保存しておく。  
〈例えば...〉ほうれん草→ゆでる にんじん→スライス
- 時間のないときは、野菜をミキサーにかけてオリジナルジュースをつくる。  
ただしビタミンが壊れやすいので、作ったらすぐに飲みましょう。
- 蒸したりゆでたりして量を減らしてたくさん食べよう! 鍋料理もGOOD!
- 残り野菜はまとめてスープや味噌汁に!



電子レンジで手軽に調理を!



簡単に調理できると、たくさん食べられるね!



- 〈例えば...〉
- もやし レンジでチン→ポン酢であえる
- キャベツとソーセージ レンジでチン→塩・コショウをふる

### 余った野菜は冷凍する!

野菜が余ったら、新鮮なうちに冷凍を! 栄養価を保ったまま保存できます。冷凍・解凍の方法を工夫することでおいしく食べられます。

<p><b>こまつな</b></p> <p>水洗いし2株ずつに分け3~4cm程度に切って冷凍。自然解凍で生でもOK!</p>	<p><b>きゅうり</b></p> <p>薄切りで軽く塩をまぶし水気を切って冷凍。 例 そのままごはんにのせてお茶漬けに</p>	<p><b>トマト</b></p> <p>皮のまま丸ごと冷凍。解凍せずに加熱します。 例 皮をつるんとむいてトマト煮に</p>	<p><b>ピーマン</b></p> <p>細切りにして生のまま冷凍。解凍せずに加熱します。 例 炒め物やチーズトーストに</p>
--	---	---	---

## 6 外食のときのメニューの選び方

### 外食で野菜をとるコツは？

#### ポイント 1

野菜料理がついている定食やセットのものを選びましょう。



#### ポイント 2

丼物やめん類を選ぶ場合は、野菜のおかずも追加しましょう。



#### ポイント 3

好きな料理に偏らず、煮物、焼き物、揚げ物、あえ物、酢のものなど、いろいろな料理法を組み合わせてみましょう。



#### 注意してほしいこと

サラダのドレッシングは控えめに。ノンオイルでも塩分にご注意！

#### 学生食堂や社員食堂では

- 卓上メモや栄養成分表示などの栄養情報を活用しましょう。
- カフェテリア方式の場合は、副菜に野菜料理を1品以上選び、主食、主菜、副菜をそろえましょう。
- 健康に配慮したメニューが用意されていたり、望ましい組み合わせ例が提示されていたりするので上手に利用しましょう。

#### column

### 彩りと食欲の関係

暗闇で食事をしてもし美味しく感じないのは、色彩がないからです。また、赤みの刺身に大葉を添えるとおいしそうに見えるのは、赤と緑がお互いの色を引き立たせているからです。赤やオレンジ、黄色など暖色系の色は、見ただけで胃腸の動きを活発にする効果があります。食欲のない時は、暖色系のランチオンマットを利用すると食欲増進効果が期待できます。

食べ過ぎが心配な方は、テーブルクロスやカーテンを寒色系に変えると、食欲を抑える効果が期待できます。

## 7 コンビニやスーパーを活用しよう

### お弁当などを選ぶときは、

- 1 幕の内弁当や、主食、主菜、副菜がそろったお弁当を。  
「バランス弁当」や「〇〇品目の野菜がとれる」「1日分の1/2の野菜がとれる」など健康に配慮したお弁当やサラダ、スープなどを上手に利用しましょう。
- 2 おにぎりやパスタなどには、もう1品、食べきりサイズの野菜のおかずを。
- 3 パンなら、サンドイッチや調理パンを。



### カット野菜や小分け野菜を活用

ひとり暮らしや少人数の家庭では、カット野菜や使い切りの小分け野菜が、無駄がなく便利です。

カットされた野菜は、ビタミンCやカリウムなどが流失しやすいので、できるだけ早く食べましょう。



### 加工野菜（冷凍・缶詰など）も便利

冷凍野菜や缶詰は生に比べて値段が安く、下ごしらえが不要で、長期保存もできます。また、必要な量だけ使えるので、ひとり暮らしの方にはおすすめです。1食分ずつパックされた冷凍おかずはお弁当にも便利！

冷凍食品は温度変化にとっても弱いので、温度管理が徹底したお店で購入するようにしましょう。

#### 冷凍野菜

ブロッコリーの他、コーンやにんじん、枝豆、ほうれん草などの冷凍野菜を水で解凍して、カップめんやコンビニサラダに混ぜるだけで一品でき上がり！



ほうれん草



#### 缶詰

### トマトの水煮を使った簡単料理

たまねぎ1個・にんにく1かけをみじん切りにし、油を熱したフライパンで炒めます。トマトの水煮1缶・コンソメ1個・水200ccを加え、冷蔵庫の残り野菜と一緒に煮込むと、たっぷり野菜スープの完成！



## 8 ポピュラー野菜を使いこなそう

# キャベツ

**多く含まれる成分** 葉酸、ビタミンC、ビタミンUなど

**期待できる効果** 抗酸化作用、健胃作用など

選ぶポイント

**春キャベツ**  
巻きがゆるやか



**冬キャベツ**

- ・外の葉は緑色が濃い
- ・葉の巻き方がかたい
- ・ずっしり重い

抗酸化作用とは

酸素は生きていくうえで必須ですが、呼吸により体内に入り、酸化力が強くなった酸素「活性酸素」は、細胞の老化促進や炎症、がん化等に関わっているといわれています。この活性酸素の発生を抑制又は消去して、細胞を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける作用が「抗酸化作用」です。抗酸化作用のある成分を多く含む野菜は、がんや動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があると期待されています。

**保存方法** ・芯に切込みを入れて成長を止めると、水分や栄養分が抜けにくい  
・千切りにして水にさらして水分を十分に含ませてから、水切りをして冷凍庫へ

超簡単

## レシピ キャベツステーキ

《材料=2人分》  
キャベツ 1/4個  
パプリカ 1/4個  
にんにく 1片  
塩 1つまみ  
粉チーズ 適宜  
サラダ油 大さじ1

《作り方》

1. キャベツは芯を残し縦半分切る。パプリカは縦5mm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに、油とにんにくを入れてから加熱し、香りが出たらキャベツを入れて塩をふる。空いているスペースにパプリカも入れて焼く。
3. キャベツとパプリカの両面に焦げ目がつくまで蓋をして蒸し焼きにする。
4. お好みで粉チーズをふる。



1人分の野菜 120g

column

## 簡単調理の切り札！シリコンスチーマー



野菜は調理が面倒だと思いませんか？今話題のシリコンスチーマーなら、野菜にオリーブオイルと塩コショウをかけて、電子レンジで加熱するだけで、蒸し野菜の完成！ちょっとの手間で、肉じゃがやロールキャベツも鍋なしでできますよ。

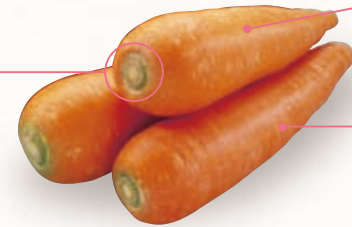
# にんじん

**多く含まれる成分** β-カロテン、葉酸、カリウム、食物繊維など

**期待できる効果** 抗酸化作用、高血圧の予防、腸内環境の改善など

選ぶポイント

軸の切り口が小さいものは、芯が細くて柔らかい



均一にオレンジ色でツヤがあり、青みがない

表面がなめらかで、デコボコしていたり割れたりしていない

**保存方法** ・水分をきちんと拭き取ってからポリ袋に入れ（買った時の袋のままでも可）、立てて冷蔵庫へ  
・使いかけの場合はラップに包んで  
・常温でしばらく置いておくと芽が出てくるので注意する

超簡単

## レシピ にんじんとツナのブラックペッパー炒め

《材料=2人分》  
にんじん 1本  
ツナ缶(80g) 1缶  
ブラックペッパー 適宜  
薄い塩水 適宜  
サラダ油 小さじ2

《作り方》

1. にんじんは千切りにして、薄い塩水に5分さらしてから、ザルにあげ水気を切っておく。
  2. サラダ油を熱したフライパンにツナ缶のオイルとツナを共に入れ、更になんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
  3. お好みでブラックペッパーをかける。
- ※マヨネーズを塗ったパンにサンドしてもおいしい  
※サラダのトッピングとしてもよい



1人分の野菜 60g

column

## おつまみにもっと野菜を



塩辛いものやスナック菓子が定番のおつまみですが、野菜もどんどん食べてください。切るだけのスティック野菜や電子レンジで加熱するだけの蒸し野菜なら、とても簡単。塩やマヨネーズをかけるだけでもOKですが、マヨネーズにツナや明太子、味噌を混ぜた簡単ディップもおすすめです。

# きゅうり

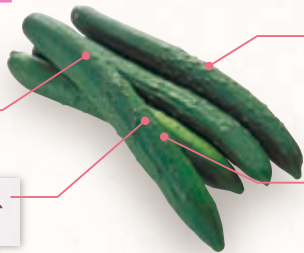
多く含まれる成分 葉酸、ビタミンCなど

期待できる効果 水分が多いため、水分補給や熱中症予防など

## 選ぶポイント

皮の色が濃い緑色で、全体につやがある

表面が乾いておらず、しっとりしている



持った時にイボが痛いほどピンと立っている

上から下までの太さが均一に近い

- 保存方法**
- 夏場はラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ
  - 冬場は新聞紙に包んで涼しい室内で保存
  - 水分がついている場合は拭いてから保存

## 超簡単 レシピ

### きゅうりと豚肉の田舎炒め

《材料=2人分》

きゅうり	2本
豚こま切れ肉	100g
味噌	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	小さじ1



1人分の野菜 100g

## 《作り方》

- きゅうりをよく洗って一口大に切る。
- フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったらきゅうりを加え更に炒める。
- 味噌を加え、全体をからめるように混ぜ合わせる。
- 塩・コショウで味を調える。

簡単!お手軽!  
もう一品!

### きゅうりの簡単浅漬け

ポリ袋に一口大に切ったきゅうりと塩昆布とめんつゆを入れて、軽く揉んでしばらくおくと簡単浅漬けのでき上がり!



# トマト

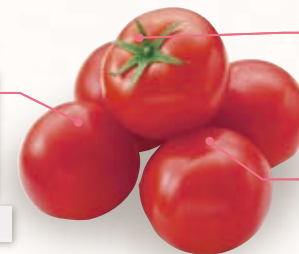
多く含まれる成分 β-カロテン、ビタミンE、ビタミンC、リコペンなど

期待できる効果 抗酸化作用など

## 選ぶポイント

形が良く赤みの濃いもの、全体が均等に赤く色づいている

持った時にずっしりと重い



ヘタが緑色でピンとして、しおれていない

先端部に星状の線がでている

- 保存方法**
- 完熟の場合はポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存
  - 青みの残ったトマトは常温で数日置くと赤く色づく
  - 冷凍保存の場合はヘタを取ってから保存袋に
  - 冷やしすぎは味が落ちるので注意

## 超簡単 レシピ

### トマトのオープンサンド

《材料=2人分》

フランスパン (2cm幅スライス)	4切れ
トマト	1/2個
ピザ用チーズ	40g
ブラックペッパー	少々



1人分の野菜 50g

## 《作り方》

- トマトはヘタを取りサイコロ状に切る。
- フランスパンの上にトマト・チーズの順にのせ、オーブントースターで3分焼く。(200℃)
- お好みでブラックペッパーをかける。

## column

### 野菜ジュースのことを知ろう

野菜ジュースは、ろ過や遠心操作などの工程により、食物繊維の量がかなり減り、鉄分やカルシウムの一部も減少します。また、粉砕や殺菌でビタミンCなども損失してしまい、野菜を食べることと同じことにはなりません。外食や、ゆっくり食事をとることができない時などに、野菜料理の代用として上手に利用しましょう。



※飲みやすくするために果物の割合が高いものもあります。野菜がどのくらい含まれているのかを確認しましょう。



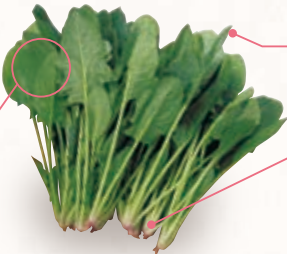
# ほうれん草

**多く含まれる成分** β-カロテン、ビタミンE、ビタミンB2、葉酸、ビタミンC、カリウム、鉄、食物繊維など

**期待できる効果** 抗酸化作用、高血圧・鉄欠乏性貧血の予防、腸内環境の改善など

選ぶポイント

葉が鮮やかな緑色で、黄色く変色していない



葉先までピンとはりがある

根元に近い部分から葉が生えて、密集している

保存方法

- ・ビニール袋に入れ、立てて冷蔵庫の野菜室で保存
- ・水にぬれたままだと傷みやすいので水気をふきとって保存
- ・固めにゆでて、水気をとってラップで包めば冷凍保存できる

## 超簡単レシピ

### ほうれん草チャーハン

《材料=2人分》

ほうれん草 1わ  
卵 2個  
マヨネーズ 小さじ1  
ご飯 茶碗2杯分  
サラダ油 大さじ2

《作り方》

A しょう油 小さじ2  
塩 少々  
コショウ 少々



1人分の野菜 100g

1. 沸騰した湯に、ほうれん草を根元から入れてさっとゆで、水で冷やしてから、しっかり水気をしぼってみじん切りにする。
2. 卵を割りほぐしマヨネーズと混ぜ合わせる。油を熱したフライパンで炒り卵を作り、いったん取り出す。
3. 同じフライパンに油を敷いて、ほうれん草を炒める。温かいご飯を入れて炒め、ほぐれたら2の卵を加えて混ぜ合わせ、Aで味を調える。

column

## よく噛んで、めしあがれ



いろいろな食感を楽しめるのは野菜の大きな魅力です。同じ野菜でも、切り方や調理法で違った歯ごたえを味わえます。パリパリ、ねっとり、ほくほく…。よく噛んで、野菜のおしゃべりを耳で味わう時間は、消化にもよく胃にもやさしい習慣になるはずです。

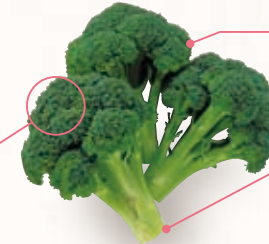
# ブロッコリー

**多く含まれる成分** β-カロテン、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、葉酸、ビタミンC、カリウム、鉄、食物繊維など

**期待できる効果** 抗酸化作用、高血圧・鉄欠乏性貧血の予防、腸内環境の改善など

選ぶポイント

つぼみが密で締まっていて、外葉がしおれていない



濃い緑で、黄色い花が顔を出していない

茎が変色せず、切り口がみずみずしく、スガはいていない

保存方法

- ・日持ちがしない野菜なので早く食べきる
- ・ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ、一日で使い切れなければ、小房に分けて軽くゆでて冷凍保存

## 超簡単レシピ

### ブロッコリーのふんわりカニ玉

《材料=2人分》

ブロッコリー 1株  
卵 2個  
カニカマボコ 4本  
長ねぎ 10cm  
しょうが 10g  
ごま油 大さじ1  
水 300cc  
中華スープの素 小さじ1  
酒 大さじ1  
片栗粉 大さじ2  
砂糖・しょう油 少々  
塩・コショウ 少々



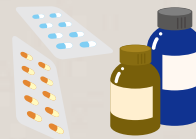
1人分の野菜 200g

《作り方》

1. ブロッコリーは小房に分け、固めにさっとゆでて水気をきっておく。
2. 長ねぎは薄切りにし、しょうがは千切りにする。カニカマボコはほぐしておく。Aを混ぜ合わせておく。
3. フライパンにごま油・長ねぎ・しょうがを入れて熱したら、ブロッコリーとカニカマボコを入れて炒める。
4. Aを混ぜながら3へ入れ、更に混ぜながらとろみをつける。卵も溶いて、流し入れふんわりと仕上げる。

column

## サプリメントに頼らないで



野菜にはサプリメントでは摂取できない栄養素も含まれています。また、特定の成分を大量にとり続けると、かえって体に悪い作用を示す場合もあります。食事は健康に大きく影響します。サプリメントに頼るのではなく、まずは食生活を見直しましょう。

# だいこん

## 根

多く含まれる成分 葉酸、ビタミンC、ジアスターゼなど  
期待できる効果 抗酸化作用、消化を助けるなど

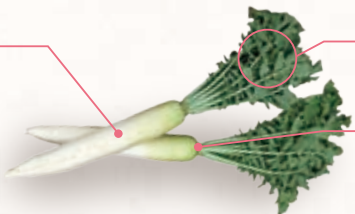
## 葉

多く含まれる成分 β-カロテン、ビタミンE、ビタミンB2、葉酸、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維など  
期待できる効果 抗酸化作用、高血圧・骨粗鬆症・鉄欠乏性貧血の予防、腸内環境の改善など

### 選ぶポイント

皮にツヤとハリがあり、毛穴があまり深くない

切り口に、スが入っていない



葉の色が鮮やかな緑色でみずみずしい

葉と根の結合部が黒ずんでいない

### 保存方法

- ・葉つきのものは、鮮度が落ちるのを防ぐため、すぐに葉を切り離す
- ・乾燥を防ぐため、新聞紙でくるんで冷暗所で立てて保存
- ・使いかけのものは、ラップで包んで冷蔵庫の野菜室に立てて保存

## 超簡単レシピ

### だいこんと牛肉の和風煮

《材料=2人分》

だいこん	1/2本
牛こま切れ肉	200g
しょうが	20g
砂糖	大さじ3
A	
水	400cc
しょう油	大さじ2
酒	大さじ1
顆粒だし	小さじ1
サラダ油	小さじ1



1人分の野菜 250g

- 《作り方》
1. だいこんの皮を厚めにむき、一口大の乱切りにする。しょうがは千切りにしておく。
  2. 油を熱した鍋に1と牛肉を入れて炒め、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
  3. 2にAを入れて一煮立ちさせ、アクを取り、落とし蓋をして20～30分煮込む。(落とし蓋の代わりにクッキングシートを代用してもよい)

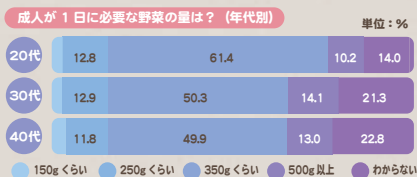
### column

## 石川県民は野菜の必要量を知っているの？

平成24年7月「野菜摂取状況調査」結果より



成人が1日に食べる必要がある野菜の量を、「350g くらい」と正しく解答できた人の割合は、20代が最も多く6割。30代、40代では半数でした。



# たまねぎ

多く含まれる成分 硫化アリル、ケルセチンなど  
期待できる効果 抗酸化作用など

### 選ぶポイント

皮が乾燥している

傷がない



皮につやがある

芽が出ていない

### 保存方法

- ・ネットなどの通気性のよいものに入れ、風通しのよい場所に置か吊るす
- ・新たまねぎはポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べきる

## 超簡単レシピ

### たまねぎの串焼き

《材料=2人分》

たまねぎ	1/2個
豚ロース肉	150g
塩	少々
ゴマダレ	大さじ1
水	大さじ2
サラダ油	小さじ2
竹串	4本



1人分の野菜 60g

《作り方》

1. たまねぎは皮と根を取り、8等分のくし型に切る。豚肉も8等分にして、竹串にたまねぎと豚肉を交互に刺し、塩をふっておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、1を入れて中火で焼き、両面に焼き色をつける。
3. いったん蓋をして肉に火を通す。
4. 火が通ったら蓋をあげ、ゴマダレと水を入れて、全体にタレをからめる。

### column

## 石川県民はどのくらい野菜を食べているの？

平成24年7月「野菜摂取状況調査」結果より

1日に食べる野菜料理の数は、どの年代でも「1～2皿」が最も多くなっていました。1皿の野菜の量を約70gとすると、1日に70～140g。まだまだ足りません。1日に必要な量である350g、皿数にして5皿以上食べている人は、最も多い40代でも1割程度でした。

