

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## フラスー皿！野菜料理！

厚生労働省は、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するために、「野菜を1日350g以上食べる」ことを推奨しています。そのうち約120gは緑黄色野菜から摂取することが望ましいとされています。

### 野菜に含まれる主な成分

#### 食物繊維

- 腸内細菌のバランスを保つ
- 腸内環境を整える
- 便の排泄を促進する
- 血糖値・コレステロール値の上昇抑制 など



#### カリウム

- 体内の水分調整
- 細胞内の浸透圧調整
- 正常な血圧を保つ など



#### ビタミンA

- 目や皮膚、粘膜を健康に保つ
- 免疫機能の維持
- 抗酸化作用 など

#### ビタミンC

- コラーゲンの生成・皮膚、血管、骨を丈夫にする
- 抗酸化作用 など

#### ビタミンE

- 細胞の健康維持
- 抗酸化作用 など

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれており、これらは身体が正常に機能する為に必要な栄養素です。特に「カリウム」「食物繊維」「抗酸化作用のあるビタミン(A・C・Eなど)」は、野菜が重要な供給源となっており、1日350g以上の野菜を摂取することで、これらの栄養成分が摂取できるとされています。

国民健康・栄養調査によると、日本人の1日の野菜平均摂取量は280g前後で、70gほど(小鉢1皿分相当)足りていないことが現状です。

#### ★野菜摂取量アップのコツ★



- ✓ プラス1皿…副菜(お浸し、煮物、サラダなど)をプラスしましょう。
- ✓ かさを減らす…蒸す、煮る、炒めるなど加熱して、かさ(体積)を減らしましょう。
- ✓ 汁物は具たくさんに…一皿プラスするよりも手軽に野菜を多く摂れます。
- ✓ 付け合わせをプラス…トマトやきゅうり、ブロッコリーを足しましょう。
- ✓ 常備菜を作る…食事の準備も楽になります。



※腎臓が悪い方、透析をしている方などは、主治医に相談しましょう。

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 宮子佳奈 中野悦子  
大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539