

# 元気なまちづくり! なるほど健康情報 84



問 健康課 (☎23-8877)

## テーマ「野菜をたくさん食べよう!!」

厚生労働省の「21世紀における国民健康づくり運動」では、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量を成人1日当たり350g以上としています。しかし、同省の平成21年国民栄養調査では、日本人1日当たりの平均野菜摂取量は295gという結果でした。特に20代では目標量より100g以上不足し、若い世代の野菜不足が深刻な問題となっています。

ここで紹介する野菜の力を知って、今日から健康な食生活をおくりましょう。

### こんなにすごい! 野菜のパワー

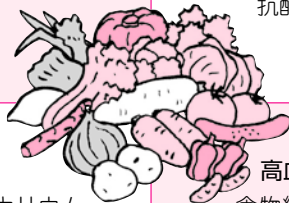
野菜を350g/日以上食べると、こんな効果があるんです。

#### 肥満予防

食事のはじめに食べて主食・主菜の食べすぎを防止。

#### 動脈硬化・がん予防

ビタミンCやβカロテンが抗酸化作用を發揮。



#### 高血圧予防

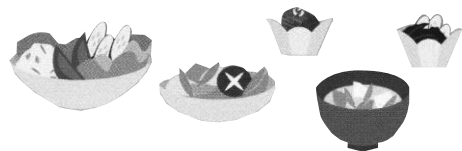
野菜に含まれるカリウムが、ナトリウム排せつを促進し血圧を下げる。

#### 高血糖・脂質異常予防

食物繊維が糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血中脂質や血糖値の上昇を抑える。

### 旬の野菜を使って料理をしよう

野菜には旬があり、味や香りがよいだけでなく、栄養価も高くなります。毎月のレシピでは、旬の野菜をたくさん使った料理を紹介しています。ぜひ健康づくりに役立ててください!



○野菜350g≒野菜料理5皿

## 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

### ◎ 今月の一品 鶏むね肉の梅酢和え

電子レンジだけの簡単クッキングです。  
ヘルシーなのにボリュームがあり、野菜がたっぷり食べられます!梅肉の酸味が食欲を促し、キャベツやブロッコリーがおいしい一品です。



#### 材料2人分

鶏むね肉	200g
A { 塩	ひとつまみ (0.3g)
コショウ	適宜
酒	大さじ2
しょうが	10g
B { 梅肉	20g
砂糖	20g
酢	20cc
キャベツ	100g
ブロッコリー	100g

#### 作り方

- ① 鶏肉は皮を除き耐熱皿に並べ、Aを順にふり、薄くスライスしたしょうがと一緒に浸しておく。
- ② ①にラップをかぶせ、電子レンジで加熱し(500wで4分程度)、冷ましておく(残り汁は捨てない)。
- ③ キャベツはせん切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れラップをかけて加熱し(500wで4分程度)、ラップをとって冷ましておく。
- ④ ②の鶏肉を繊維にそって細かくさく。
- ⑤ ポウルにBと②の残り汁を加え混ぜる。
- ⑥ ⑤のポウルに④でさいた鶏肉を入れて、

- よく和える。  
⑦ 器にキャベツをしき、鶏肉を盛りつけブロッコリーを添える。

#### ポイント

鶏の酒蒸しは加熱後ラップをしたまま時間をかけて冷ますと肉の中まで熱が入り、しっとり仕上がります。野菜は加熱後すぐにラップをとって蒸気を逃がすとシャキッと仕上がります。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
215kcal	25.3g	1.9g	1.1g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。