



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2026-9

麻生病院栄養科

野菜の日 8月31日

- ・根菜のイタリアン丼
- ・千切り野菜のスープ
- ・野菜サラダ
- ・コーヒーゼリー



8月31日は「やさいの日」

『野菜⇒や(8)さ(3)い(1)の日』は、1983年に全国青果物商業組合連合会などの9つの団体が制定しました。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。また、栄養素以外にもさまざまな機能性成分(野菜の色素・辛味・香りに含まれる成分)が含まれています。私達の体を健康に保つためだけでなく、生活習慣病予防に大変効果的です。

こんな症状に野菜の力を！野菜の力で健康になろう！

■LDLコレステロール・中性脂肪・血糖値が高い■

野菜に多く含まれる食物繊維は、脂質や糖質の吸収をゆるやかにし、LDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪、血糖値の上昇を抑えます。

■血圧が高い■

野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムの排泄を促す作用があり、これにより血圧が下がります。また、香味野菜(青じそ・生姜など)は、味にアクセントが付き、減塩料理をカバーすることができます。

■肌あれ・貧血・ストレスが気になる■

野菜はビタミンを多く含んでいます。ビタミンには、ストレスに対する抵抗力を高める効果や美肌効果があります。鉄分の多い野菜を意識してとることで貧血予防効果があります。

■骨密度が低い■

牛乳、乳製品に多く含まれるカルシウムは、小松菜や春菊などの葉物野菜にも多く含まれています。野菜からもカルシウムをとって骨粗しょう症を予防しましょう。



美味しいレシピ

【材料 2人分】

ごぼう	40g
れんこん(水煮でも可)	40g
人参	30g
サラダ油	適量
塩	少々
豚肩ロース肉(スライス)	70g
生姜(汁)	2g
醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1
豚ひき肉	30g
玉葱	70g
しめじ	40g
にんにく	2g
オリーブ油	小さじ2

根菜のイタリアン丼

トマト	100g	醤油	小さじ2
塩、黒こしょう	少々	生姜	5g
玉葱(すりおろし)	20g	長葱	10g
生姜(すりおろし)	2g	小葱	4g
パルメザン粉	大さじ1	ピザ用チーズ	16g
はちみつ	小さじ1	粗挽き黒こしょう	適量
酒	小さじ1	ご飯	300g
トマトペースト	10g		

揚げた根菜とパルメザンチーズの
食感・風味がアクセントになる
和イタリアンのコラボレシピです♪



【作り方】

- ①耐熱皿にクッキングシートを敷き、ピザ用チーズを重ねないように置く。
1分半ほど電子レンジ(600W)にかけ、そのまま冷ます。
- ②豚肩ロース肉は2cm程度に切り、Aで下味をつける。
- ③ごぼうと人参は細長い乱切りにして、ごぼうは水にさらす。れんこんは皮をむき5mm程度の半月にして水にさらす。水気を切り、中～高温の油で素揚げして熱いうちに塩をふる。トマトは皮を湯剥きしてくし切りにする。
- ④小鍋にBを入れてとろみがつくまで加熱する。醤油、細い千切りにした生姜も加えて一煮立ちさせて火を止める。
- ⑤深めのフライパンにオリーブ油をひき、みじん切りのにんにくを炒める。香りが出たら、薄く切った玉葱、ほぐしたしめじを炒める。野菜を少し端に寄せ、豚ひき肉、豚肩ロース肉も炒め合わせる。
- ⑥トマトを加えて強火でさっと炒め、塩・黒こしょうを振り、トマトの表面が少し崩れたら④をからめる。ごぼう、人参、れんこんも加えてなじませ火を止める。
- ⑦器にご飯を盛り⑥をかける。白髪葱、小口切りの小葱、適当な大きさに切った①、粗挽き黒こしょうを飾る。

*** レシピの栄養価 *** ●根菜のイタリアン丼● (1人分) ***

エネルギー…556kcal たんぱく質…17.7g 脂質…22.1g 塩分…1.6g

