



AZABU

KITCHEN

ヘルスケア

2023-17

麻生北見病院栄養科



ヘルスケア シリウス

8月31日「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。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、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！

■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(玉葱・生姜など)は、味にアクセントが付き、うす味をカバーすることで減塩効果につながります。

■肌あれ・貧血・ストレスが気になる■

機能性成分(野菜の色素、辛味、香りに含まれる成分)には抗酸化作用があります。人参・パプリカ・トマトなどの赤い色素は「リコピン」という成分で、強力な抗酸化作用を持ち、血流を改善する効果や、免疫力を高め生活習慣病を予防します。

■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。とうもろこし(とくに実の皮)には、不溶性食物繊維が多く含まれています。



- ・もち麦入り枝豆ご飯
- ・とうもろこしとひじきのつくね
- ・カレー風味の野菜グリル
- ・焼き油揚げとレタスサラダ

美味しいレシピ

とうもろこしとひじきのつくね

【材料 2人分】

{つくね}

鶏挽肉	120g
ひじき	1g
スイートコーン缶	40g
玉葱(みじん切り)	60g
生姜(すりおろし)	1g

{とき卵}	10g
塩・黒こしょう	少々
片栗粉	小さじ1強
サラダ油	適量
☆トマト、ブロッコリーなど	お好みの野菜

{たれ}

みりん	小さじ1/2強
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1/2
バター	3g
水どき片栗粉	適量
白いりごま	小さじ1/3

【下準備】

ひじきは水に戻し、洗って水気をきっておく。

【作り方】

- {つくねを作る} ボウルにAの材料を入れよくこねて、食べやすい大きさに成形する。
- フライパンにサラダ油をひき、①を並べて弱火で蒸し焼きにする。
- {たれを作る} 鍋にBの調味料を合わせて、中火にかける。沸騰したら弱火にして、バターを入れ溶かし水溶性片栗粉でとろみをつける。
- お皿につくねを盛り付け、たれをかけ白いりごまをふる。トマト、ブロッコリーなどお好みの野菜を添える。

本日のメニュー (1人分)

- もち麦入り枝豆ご飯
- とうもろこしとひじきのつくね
- カレー風味の野菜グリル
- 焼き油揚げとレタスサラダ

皆さんが笑顔になれるような美味しいお食事を目指します♪

※ご飯190gの場合の栄養価

エネルギー	・・・673Kcal	たんぱく質	・・・25g
脂質	・・・21.3g	ビタミンC	・・・49mg
塩分	・・・1.8g	食物繊維	・・・10.3g



担当者
より
ひとこと

本日は「野菜の日」スペシャルメニューとして野菜をたっぷり使用しています♪

野菜に含まれるビタミン・食物繊維などは生活習慣病の予防に効果的です。令和元年の調査では日本人の1日の野菜摂取量は男性290g、女性270gでした。
+70g~90gを意識して野菜を食べましょう！