



栄養だより



第2号 2020年9月

野菜足りてますか？



1日あたり **350g** が目標です！

→そのうち 120g を **緑黄色野菜** で取りましょう

※緑黄色野菜・・・色の濃い野菜（人参・ピーマン・ブロッコリーなど）

岐阜県民の1日あたり平均野菜摂取量は、**男性 279g**・**女性 256g**です。
（平成28年度 県民栄養調査より）

70～100g（小鉢1～2皿）プラス！できるといいですね。

野菜に含まれている代表的な栄養素

ビタミン・ミネラル

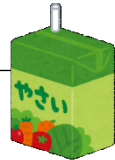
三大栄養素といわれる、糖質・たんぱく質・脂質の代謝を助ける働きがあります。

食物繊維

食物繊維には、血糖値を上げにくくする効果や、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

野菜ジュースは野菜の代わりになる？

生の野菜と比較すると、食物繊維が減少していることがあります。また飲みやすいよう果汁や砂糖が入っている商品もあります。野菜の代わりではなく、野菜を補う物と考えていただくと良いでしょう。



生野菜を食べた方がいいですか？

加熱によりビタミン類が減少することがありますが、生で食べても、加熱して食べてもOK！好みや目的に合わせて調理法は選んでください。

～おすすめレシピ～

人参とコーンの炒めもの



☆材料	〔2人前〕	☆作り方
人参	（中）1本	1. 人参は千切りする。コーンは水を切っておく。
コーン	（缶詰）1/2 缶	2. フライパンにごま油を熱し、人参・醤油・砂糖を入れ炒める。
ごま油	小さじ1	3. 人参に火が通ったら、コーンを入れ、軽く炒める。
醤油	大さじ1	4. 皿に盛り、かつお節をかけたら完成。
砂糖	小さじ1	
かつお節	1パック	

～ポイント～

人参に含まれているビタミンAは、油で炒めることによって吸収率が上がります。秋にかけて旬を迎える人参はさらに栄養価がupします。ぜひ取り入れてみましょう！