



えいようだより 6月号

第83号
発行 令和元年
県立総合病院
栄養管理室

特集 緑黄色野菜を食べていますか？

緑黄色野菜とは一般に緑色や黄色・赤色などの色の濃い野菜ととらえられていますが、「原則として可食部100g当たりカロテン含量が600 μ g以上の野菜」という基準が厚生労働省により決められています。

夏が旬の緑黄色野菜



オクラ



カボチャ



インゲン



トマト



ピーマン

トマト・ピーマンはカロテン含有量が600 μ g未満ですが食べる回数や量が多いため緑黄色野菜に分類されています。

★カロテンの働き

カロテンには体内の活性酸素を減らす抗酸化作用があります。それ以外にも緑黄色野菜にはビタミンCも豊富に含まれ、ほかにもビタミンK・葉酸・ミネラルなどを多く含んでいるので積極的に取り入れましょう。

カロテンは脂溶性で、油類といっしょに摂取した方が吸収されやすいため、油を使った調理がおすすめです。



★1日に摂ってほしい 緑黄色野菜の目安

厚生労働省が策定した「健康日本21」では、野菜摂取の目標量を「1日350g以上、そのうち緑黄色野菜を120g以上」としています。

生の緑黄色野菜
両手1杯分が約120g



※えいようだよりH31.3月号にも野菜摂取の目安量が載っています！！

今月のレシピ 緑黄色野菜たっぷり♪ ～ラタトゥイユ～

〈材料〉(1人分)	かぼちゃ	30g	A	トマト缶	60g	塩	0.1g
	玉ねぎ	30g		酒	小さじ1	黒こしょう	少々
	なす	20g		コンソメ	1g	オリーブ油	2g
	いんげん	5g				にんにく	1g

《作り方》

- ①かぼちゃ、玉ねぎ、なすは1.5cm角に、いんげんは1.5cm幅に切る。なすは水に10分ほどつけ、水気を切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、玉ねぎを炒める。油が回ったらなすを加えて炒める。かぼちゃ、いんげんを加えてさっと炒めたら、Aを加え、煮立ったら蓋をして約20分、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ③塩、こしょうで味を調えたら完成。



1人分 エネルギー:80kcal たんぱく質:1.9g 脂質:2.2g 塩分:0.5g カロテン:1596 μ g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★