



えいようだより 3月号

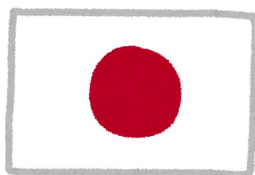
第80号
発行 平成31年
県立総合病院
栄養管理室

特集 野菜をおいしく食べよう！

春の訪れを感じる季節になりました。春野菜といえば、菜の花、あしたば、ふき、たらの芽、さやえんどう、春キャベツ、新玉ねぎ、アスパラガス、たけのこなどが浮かびますね。
みなさんは野菜を十分食べられていますか？



野菜の摂取量の状況 [平成28年国民健康・栄養調査] 日本人の平均 267.5g/日



全国
男性 283.7g
女性 270.5g



静岡県
男性 274g
女性 243g

静岡県民は
野菜の摂取量が
少ない！！



Q1 野菜は1日どのくらい摂ればいいの？

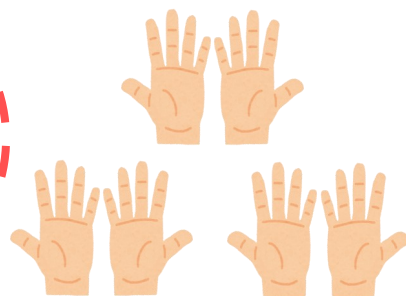
健康日本21 [第二次]
野菜の目標摂取量

1日350g



Q2 350gの野菜ってどのくらい？

目安は
生野菜
両手3杯分



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で野菜を食べることは、脳卒中や心臓病などにかかる確率を低下させるという結果が出ています。
旬を迎えた春野菜をおいしく食べて、健康長寿を目指しましょう！

今月のレシピ 冷蔵庫にある野菜で簡単和え物！ ～春キャベツの昆布和え～

〈材料〉	キャベツ	50g
(1人分)	きゅうり	20g
	人参	10g
	塩昆布	1g
	食塩	0.2g
	レモン汁	5g(お好みで調整)

千切り生姜や胡麻を加えるとアクセントになるので、お好みでお試し下さい♪
レモン汁の量を調整し、塩を減らすとさらに減塩できます。



〈作り方〉

- ①キャベツ、きゅうり、人参はすべて千切りにする。
- ②切った野菜をボールに入れ、塩昆布、食塩、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- ③器に盛りつけ、完成。

1人分 エネルギー:21kcal たんぱく質:1.2g 脂質:0.1g 塩分:0.4g

★「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★