



# バランスのよい食事で免疫力UP!

## 野菜を食べよう

野菜が体によいことがわかっていても、野菜を食べる習慣がないと、たくさん食べることは大変かもしれません。しかし、野菜には野菜でしかとれない栄養素があります。食物繊維やビタミンは、私たちが健康的に生きるために必要不可欠な栄養素で、生活習慣病の予防になります。

日本人に必要な野菜の量は、1日350gです。生野菜では多いと感じるかもしれませんが、炒めたり、ゆでたり、蒸したりするなどで、加熱するとかさばらずに食べやすくなります。野菜350gの目安は、料理にすると小鉢が5皿分です。〔図1〕1日に5皿を食べるには、朝食1皿、昼食2皿、夕食2皿を目標にしましょう。2皿の料

理をそろえられない人は、具だくさんのみそ汁など、2皿分の野菜をたっぷり使った1皿料理を作りましょう。



〔図1〕小鉢の一例



### 材料(4人分)

- 白菜 350g
- 干しシイタケ 3枚
- ニンジン 35g
- モヤシ 65g
- ごま油 大さじ2/3
- 赤唐辛子 1/2本
- しょうゆ 大さじ2/3
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/3



### 作り方

- ①白菜はサッとゆがき、水気を絞って4cmの長さに切る。
- ②干しシイタケは水で戻してせん切りにする。ニンジンもせん切りにする。モヤシは洗って水気をきる。
- ③フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子、①、②をよく炒め、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ④器に盛って冷まし、味をなじませる。(1人分: エネルギー52kcal、塩分0.9g)



オススメの一品

### 白菜の変わり漬け



### GOOD ポイント

一晩おくと味が馴染み、干しシイタケのだしと唐辛子の風味で、おいしく食べられます。作り置きできるので、いつでも野菜が食べられます。

## コンビニやスーパーでお惣菜などを買う時の賢い選択

普段の食事の中で、市販食品を取り入れて食事を準備する時や、コンビニやスーパーのお惣菜のみの食事にする時は、以下のことを意識しましょう。

### ●コンビニ購入時の“あるある”に注意

- W糖質(おにぎりやカップラーメン)は、炭水化物と塩分のとり過ぎになります。
- 菓子パンや惣菜パンのみは、脂質と塩分のとり過ぎ、食物繊維とカルシウムの不足になります。
- サラダのみにすると、たんぱく質とカルシウムが不足してバランスが良くありません。

### ●プラスしたい食品

- カルシウムをとる  
乳製品(ヨーグルト、チーズ、牛乳など)

### ●たんぱく質をとる

ゆで卵、サラダチキン、ヨーグルト、納豆、枝豆、豆乳

### ●食物繊維をとる

野菜ジュース、春雨スープ

### ●栄養成分表示をチェック

何がどれだけ入っているのか、確認する習慣を身に付けましょう。エネルギーのとり過ぎは肥満に、脂質のとり過ぎは動脈硬化性疾患につながります。