

食育 メール

三 条 市

食欲の秋 野菜をたっぷり食べる工夫

さわやかな秋風を感じる季節となりました。みなさんは秋というと、何を思い浮かべますか？「スポーツの秋」「読書の秋」などありますが、「食欲の秋」はいかがでしょう。おいしいものがいっぱいある秋！食欲にまかせながらもぜひ、不足しがちな野菜をしっかり食べて元気に過ごしたいものですね。

今回は、野菜の歴史や野菜をたっぷり食べる工夫をご紹介します。

日本原産の野菜知ってる？

みなさんはどんな野菜が好きですか？私たちが普段食べているお馴染みの野菜も、実は多くが外国から伝わったもので、日本が原産の野菜は数種類しかありません。

問題 日本原産の野菜は次のうちどれ？

A

大根



B

玉葱



C

ワサビ



正解はC ワサビ

その他、日本原産の野菜はフキ・ミツバ・ウド・セリ・明日葉などがあります。

ちなみにA大根は中国周辺、B玉葱は中央アジアから伝わってきたものです。(下図参照)



時代とともに多くの野菜を楽しむ国へ

様々な野菜が日本へ伝わり、国内で栽培されるようになり、現在では本当にたくさんの野菜を、季節ごとに楽しむことができますね。おいしくて健康維持に欠かせない野菜を、様々な料理で毎日味わいたいですね。



野菜1日350g 健康アップの秘訣

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養がたっぷりです。[健康日本21\(厚生労働省\)](#)では、健康を維持するために必要な野菜の摂取量を**成人1日当たり350g**としています。



野菜
350g

【1食分の野菜の目安量】

●手ではかる方法



サラダなどの生野菜なら
両手に1杯

(大人も子供も自分の手の大きさではかります)



おひたしなど加熱した野菜なら
片手に1杯

●料理なら小鉢2品



1食に野菜中心の料理を小鉢2つ分食べると、3食で1日に必要な量が満たせます。

野菜をたっぷり食べる工夫

野菜はサラダばかりでなく、蒸したり茹でたり加熱をすると、かさ(体積)が減って食べやすくなります。

①汁物で野菜たっぷり



味噌汁やスープは、色々な野菜を入れると、それぞれのうま味が出て一層おいしくなります。汁に溶け出たビタミン、ミネラル等の栄養も逃さず摂ることができますね。また、具たくさん汁は減塩効果も！

③簡単野菜チップス



薄くスライスした野菜を電子レンジで3分程加熱すると野菜チップスができます。サクサク感覚で楽しんだり、メインの料理に添えたり、サラダにトッピングしたりするのもいいですね。パリパリの食感がよいアクセントに。

②メイン料理にも野菜



ハンバーグや肉団子に刻んだ野菜をたっぷり入れたり、野菜のあんかけにしたりすると、簡単に野菜を食べられます。旬のレンコンは、歯ごたえもあっておすすめです！

④常備菜で毎食食べよう



常備菜は忙しい朝の強い味方！そのままご飯にかけても、オムレツなどの具にしてもいいですね。子どもたちにも人気の常備菜を紹介します。

★野菜たっぷりツナそぼろ レシピはこちら★

野菜ジュースではダメ!?

野菜ジュースの中には、砂糖や塩が含まれているものや、果物が混ざっているものもあります。野菜だけのものでも、大事な食物繊維が除かれているものも多いです。できるだけ、食事の中で野菜そのものを食べ、栄養とともに新鮮な野菜が持つ生命力を、しっかりいただきましょう。



旬の食材紹介

9月は 梨

県内でも有名な果樹産地の大島地区では、多くの品種の梨が作られ、多くが露地栽培です。出荷量が多い理由のひとつは、出回る時期の長さにあります。8月下旬に出回る幸水から始まり、豊水、二十世紀、あきづき、南水、新高、新興、ルレクチェと、12月上旬まで長期間楽しめます。

梨はお尻のあたりと皮近くは糖度が高く甘味が強い部分です。逆に芯の近くはゴリゴリとしていて固く、酸味が強く酸っぱい味がします。食べる時は、皮はなるべく薄く剥き、芯の部分は少し大きく切りとってしまおう方が美味しくいただけます。シャキシャキとした食感と上品な甘みを、ぜひ楽しんでみてください。



野菜1日350g
果物1日200g
健康アップの秘訣

三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511 (内線 242)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp