



健康づくり推進課：0869-26-5962
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

野菜が持つ「チカラ」に注目 健康増進に効果あり



昔から「体に良いから、野菜はしっかりと食べること」などと言われますが、今回の健康ライフでは、野菜の健康増進における効能（チカラ）をご紹介します。

野菜が持つ「チカラ」

【食物繊維】

- ・血中の脂質と糖質の上昇を抑え、生活習慣病を予防する
- ・腸内環境を整えて免疫力を高め、病気を予防する
- ・便秘を予防し、腸内圧や腹圧を安定させる

【ビタミンC】

- ・コラーゲンの合成を助け、皮膚や粘膜、血管などを強くする
- ・鉄分の吸収を助け、貧血を予防する
- ・病気に強い体を作る

- ※水に溶けやすく熱に弱いので、手早く料理をするとうい。
- 【カリウム】
- ・余分なナトリウムを体外に排出して血圧の上昇を防ぐ
- 【カルシウム】
- ・骨と歯の健康を保つ
- ※青菜に多く含まれる。
- 【色・刺激・あく】
- ・抗酸化作用により、循環器疾患などの原因となる、活性酸素の過剰な働きを抑える
- ※例：トマトのリコピン、にんじんのカロテンなどの色素。ごぼうの「あく」。ねぎ類の刺激臭や辛味成分。
- ※抗酸化作用を効率よく体に取り込むには、必要以上に皮をむいたり、水にさらさない。

これは1日に必要なカルシウムとビタミンCを摂取するために必要な量として算出されたものですが、食べ方を間違えると野菜が持つ「チカラ」を十分に活用できません。

1日に350gの野菜を

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目標量を成人1日当たり350gとしています。また、そのうち120gは緑黄色野菜を摂取することが目標とされています。

これは1日に必要なカルシウムとビタミンCを摂取するために必要な量として算出されたものですが、食べ方を間違えると野菜が持つ「チカラ」を十分に活用できません。

高年齢になり、食事の全量が少なくなると、野菜を350g食べるのが難しくなります。緑黄色野菜を中心に、旬の新鮮な野菜を食べるようにすると量は少なくても効率よく野菜の「チカラ」を取り込むことができます。

野菜の量の目安を知ろう

1日に350gの野菜を食べるためには、1食に120gの野菜を食べることが目安となります。大人の手で、生野菜だと両手のひらに1杯、加熱した野菜だと片手のひらに1杯が約120gです。また、小鉢1杯分の加熱した野菜料理は約70gです。つまり、1日に小鉢5皿分の野菜料理が目量となります。

←生野菜は、1食で両手のひらに1杯



←加熱した野菜は、1食で片手のひらに1杯



旬の野菜を食べよう

野菜は収穫して時間がたつとビタミンの損失が多くなり、味も損なわれます。また、旬の時期とそうでない時期とではビタミンの含有量に差があります。

例えば、トマトやブロッコリーでは旬を外れると、ビタミンCの含有量は半分になります。野菜の旬は本紙2月号の健康ライフで紹介しています。

で参考にしてください。

野菜が持つ「チカラ」は紹介したものの以外にもまだまだたくさんあります。地元でとれた旬の新鮮野菜を朝・昼・晩の三食に分けて食べて、元気な体をつくりましょう。

■問い合わせ先

健康づくり推進課



瀬戸内市の味

米粉のシフォンケーキ



◆材料（20号のシフォンケーキ型1つ分）

【レモンを使う場合】

- 米粉（150g）
- 卵黄（6個）
- 卵白（6個）
- グラニュー糖
- ・卵黄用（45g）
- ・卵白用（90g）
- サラダ油（65g）
- 牛乳（70ml）
- レモン汁（大さじ1）
- レモンの皮（すりおろしたもの、大さじ1）

【カボチャを使う場合】

- 米粉（120g）
- 卵黄（6個）
- 卵白（6個）
- グラニュー糖
- ・卵白用（100g）
- サラダ油（65g）
- 牛乳（大さじ2）
- かぼちゃ（皮をむき、蒸してつぶしたものを、160g）

◆作り方

- ①米粉はふるっておく。
- ②卵黄にグラニュー糖、レモン汁、レモンの皮を加え、白っぽくなるまで混ぜる。（カボチャを使う場合は、グラニュー糖は加えない。）
- ③②に油を少しずつ加えながら混ぜる。さらに牛乳を加えて混ぜる。
- ④卵白を8分立てにしたらグラニュー糖を少しずつ加えながらピンと角が立つまであわ立てる。
- ⑤③に④を加え、手早く混ぜる。
- ⑥④を1/4ずつ⑤に加え、手早くサックリと混ぜる。
- ⑦型に流し入れ、ヘラで表面をならす。型を30回ほどトントンと落とし、空気を抜く。
- ⑧180℃のオーブンで10分焼き、一度取り出して表面に3カ所切れ目を入れる。さらに25分焼く。
- ⑨竹串をさして生地がつかなければ焼き上がり。型に入れたままひっくり返して冷ます。冷めたら型から取り出す。

◆今日のレシピは

馬場初根さん（米粉クラブ）です



あせらずにしっかりと冷めたのを確認して、型から取り出すのがコツです。米粉クラブは、婦人会で米粉パン講座を開催したのをきっかけに結成した会です。米粉を使ったデザートや料理に挑戦しています。毎月第3水曜日の午前9時から午後3時まで、本庄コミュニティセンターで活動していますので、興味のある人は、お越しください。

◆栄養士からのワンポイント

米粉は、米の消費量が年々減少している中、食料自給率アップにつながると期待されています。小麦粉の代用として作られた微細粉米粉はパンやケーキなどにも活用でき、もっちりとした食感が特徴です。