

朝食も野菜を食べよう

生活習慣病の予防と健康増進のために欠かせないのが野菜です。野菜は1日に350g以上、野菜料理小鉢5皿分とることが目標とされています。しかし、平成29年国民健康・栄養調査*結果によると、野菜摂取量の平均値は288.2g/日であり、目標値には達していないのが現状です。野菜の摂取量が少ないのは、朝食を食べなかったり、おにぎりやパンなど手軽なものだけで済ませるなどの食生活も原因の一つと考えられます。

*国民健康・栄養調査は毎年実施されます。最新のものをご参考ください。

朝食にはこんな効果があります！

◆脳を活性化させる◆

脳は寝ている間も働き続けているため、朝起きたときはエネルギー不足の状態です。朝食を食べないと脳のエネルギーが足りず、思考能力が低下してしまいます。朝食は脳にエネルギーを補給する役割をしています。

◆体内のリズムを整える◆

人間には朝目覚めて夜眠くなるという「体内リズム」が備わっています。これは体内時計の働きによるもので、体内時計を正常に働かせるためには、朝食をしっかりとることが大切です。

＼バランスの良い食事は主食・主菜・副菜をそろえることが基本です。／

《朝食も主食・主菜・副菜をそろえましょう》

- 炭水化物(主食)・・・ごはん、パン、麺など。脳や体のエネルギー源となります。
- たんぱく質(主菜)・・・肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など。体の材料となり、体温を上げる働きもあります。
- ビタミン、ミネラル(副菜)・・・野菜やきのこ、海藻、果物など。栄養素の代謝に必要で、体の機能を調節するために必要です。



野菜を使った料理(副菜)はビタミン、ミネラル、食物繊維を補う大切な役割を果たしています！

ビタミンC・・・免疫力を高めたり、コラーゲンの生成を促進します 【多く含む野菜】ブロッコリー、ピーマンなど

ビタミンE・・・血管を抜け、血液の循環を良くします 【多く含む野菜】かぼちゃ、アボカドなど

β-カロテン・・・皮膚や粘膜の健康を維持します 【多く含む野菜】にんじん、ほうれん草など

★ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンは抗酸化作用*をもつ栄養素です。

*細胞が酸化によって受けるダメージから守り、生活習慣病予防に役立つ。

食物繊維・・・腸内環境を改善する、糖質の吸収をゆるやかにします 【多く含む野菜】ごぼう、カリフラワーなど

カルシウム・・・骨や歯を形成する、神経の興奮を抑えます 【多く含む野菜】小松菜、水菜など

朝食も野菜を食べることを習慣にして、野菜を1日350g以上、小鉢5皿分とりましょう！

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「お弁当でらくらくバランス食」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時：5月14日(火)、16日(木)、24日(金)

9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：350円

申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ5月1日号に掲載

家庭で作ってみよう！ 朝食に野菜をとる簡単レシピ[®]

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

野菜のチーズ蒸し



材料(1人分)

キャベツ	50g	A	顆粒コンソメ	小さじ 1/4
かぼちゃ(冷凍)	30g		塩	ひとつまみ
ブロッコリー(冷凍)	20g		こしょう	少々
水	大さじ 1		とろけるチーズ	20g

※ひとつまみ(指2本)・・・0.2g程度

作り方

- 1 キャベツは一口大にちぎる。
- 2 耐熱のマグカップにキャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、水、Aを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒程加熱する。
- 3 チーズをちらして、ラップをし、さらに1分程加熱する。

冷凍野菜をストックしておけば、忙しい朝でも簡単に野菜をとることができます。

1人分の栄養価

111kcal / たんぱく質 6.6g / 脂質 5.5g /
炭水化物 9.6g / 塩分 1.1g

簡単 レンジでみそスープ



材料(1人分)

もやし	25g	水	150ml
しめじ	25g	みそ	10g
かいわれ大根	5g	顆粒和風だし	小さじ 1/3

作り方

- 1 しめじはキッチンばさみで石づきを切る。かいわれ大根は根を切り、食べやすい長さに切る。
- 2 耐熱の器にもやしとしめじ、水、みそ、顆粒和風だしを加えて電子レンジ(600W)で2分30秒程加熱する。
- 3 よく混ぜて、かいわれ大根を散らす。

切る必要のない野菜を使うと簡単に調理できます。
鍋や包丁を使わないので、洗い物の削減に。

1人分の栄養価

30kcal / たんぱく質 2.7g / 脂質 0.8g /
炭水化物 4.6g / 塩分 1.6g

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

