あした健康塾　健康レター

2023年 2月号

野菜を食べていきいき元気！
～野菜の健康パワー～

健康長寿を支える大切な「あうこと」「しること」「たべること」を中心に、
皆様の健康に役立つ健康情報を毎月お届け！

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。
不足すると、慢性的な便秘や下痢になりやすくなるため、
お腹の健康を保つのには野菜が必要です。
また、「生活習慣病の予防や改善のために行っていること」で
「野菜をたくさん食べるようにすること」を挙げたのは
70歳以上男女共に85%程度と高い結果です。
しかし、1日に摂りたい野菜の摂取量は70代では30g、
80代で70g程度不足しています。

野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、
意識しなければなかなか十分に食べることが
できないのではないでしょうか。



**意識して野菜を食べて、
いきいき元気に過ごしましょう！**

冬においしい野菜



健康クイズ

Q. 1日に摂りたい野菜量は何皿分？
（1皿＝野菜約70g）

①3皿　②5皿　③8皿

1皿分目安



サラダ



ほうれん草のおひたし

2皿分目安



野菜炒め



野菜の煮物

答えはページの最後に

野菜たっぷりレシピをご紹介！



野菜たっぷり
野菜とベーコンのスープ

1 人前 100gの野菜を使用したスープ。
簡単に作ることができ、お好みの野菜を入れて
アレンジ可能です。寒い時期に体が温まるのでおすすめです。

材料　2人分

材料A	タマネギ	50g（1/2 個）
	ジャガイモ	50g（1/3個）
	ニンジン	30g（1/7本強）
	キャベツ	70g
	ベーコン	20g
	オリーブオイル	適量
	水	400ml（2 カップ）
調味料B	コンソメ	5.3g（1個）
	塩	1g（小さじ 1/6）
	胡椒	少々
	生パセリ	2g

作り方

1 タマネギ、ジャガイモ、ニンジン、キャベツ、
ベーコンは1cm幅の角切りにする。
鍋を中火にかけてオリーブオイルをひき、
ベーコンを炒める



2 ベーコンに火が通ったら【材料 A】を加えて
タマネギがしんなりするまで炒める



3 水を加えて沸騰したら【調味料 B】を加えて、
5分煮込み、みじん切りしたパセリを散らす



さらに食べやすくする ポイント

噛む力が弱くなっている方は、
食材を細かく刻むと食べやすくなります。
また、飲み込む力が弱くなっている方は、
スープにトロミ調整食品※や片栗粉でとろみを
付けると食べやすくなります。

※飲み物や汁物などの料理に加えて混ぜることで、適度なとろみをつけ、
飲み込みやすくすることができる粉末状の食品。
薬局・ドラッグストアなどで購入が可能。

参考：e- ヘルスネット「野菜食べていますか?」
農林水産省「食育に関する意識調査（平成 29 年）」
令和元年国民健康・栄養調査

©2022 シダックス栄養士会
高齢者食部会発行 No.2302

正解は②
1 日に摂りたい野菜量は 5 皿分、350gです。

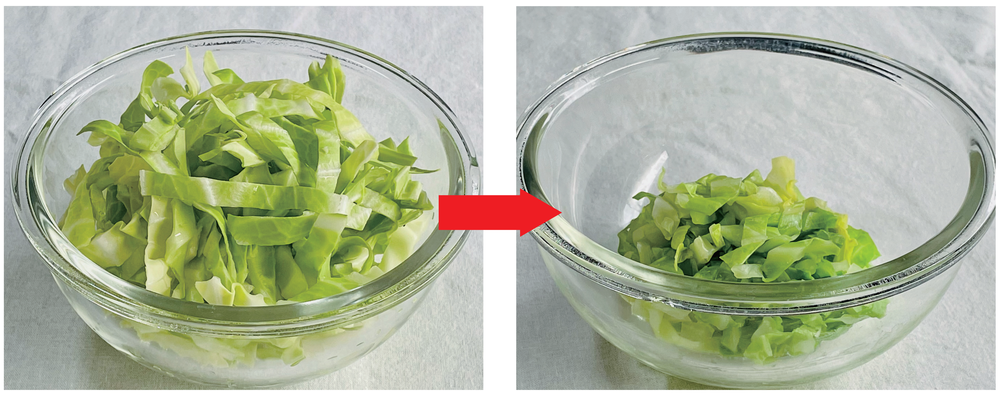
野菜 350gとは



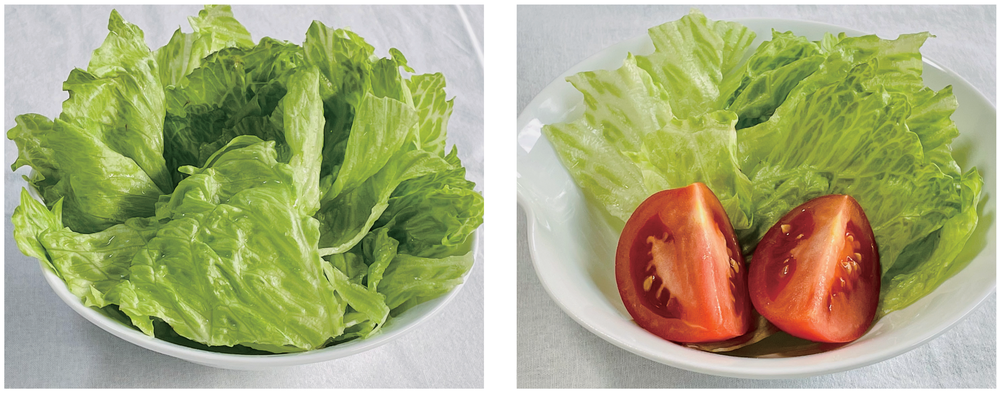
一日に摂りたい野菜量は生野菜なら
両手に軽く山盛り 1 杯分！

野菜をたっぷり食べる方法
「かさを減らして食べやすく！」

加熱 600W 電子レンジで1分半



重量のある野菜を活用



上記の写真はすべて 70g（1皿分）です。
調理や食材の選択で野菜を上手にとりましょう！