



vol.44 栄養だより

2021.5 小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ:もう一皿、野菜を食べよう♪

皆さん、野菜を食べていますか？ 沢山食べているつもりでも、野菜の目標摂取量である『350g』を達成できている人はほとんどいません。国民健康栄養調査によれば、野菜の平均摂取量は280.5gであり、野菜1皿分(約70g)の野菜が不足しています。今日から野菜をもう一皿食べるようにしましょう！

野菜に含まれる栄養素と働き

ビタミン類

身体の調子を調える

カリウム

血圧の上昇を抑制する

食物繊維

腸内環境改善
コレステロールの吸収・
食後の血糖上昇を抑える



野菜1日350gとは？

野菜1日350gは、左記の栄養素を十分に確保できる数字です。野菜350gのうち、**緑黄色野菜**(人参・ブロッコリー等)は120g、**淡色野菜**(キャベツ・大根等)やキノコ類・**海藻類**は合わせて230gを食べるのが理想です。

目標は野菜料理1日5皿！

野菜料理は毎食1~2皿、1日合計5皿食べることが目標です。野菜はまとめて茹でる・洗うなどして作り置きする、冷凍野菜・カット野菜を利用すると、手軽に摂取できます。

朝食

朝は忙しいので、野菜料理が不足しがち。具たくさんスープや、プチトマト・ブロッコリーを添えるなど出来る事から始めましょう。



昼食

丼、ラーメンなど単品料理は控え、定食メニューを選びましょう。コンビニではおにぎり・パンのみでなく、お惣菜やカット野菜を追加することを意識しましょう。



夕食

夕食は1日の集大成。野菜をしっかり摂取したいですが、野菜炒めやドレッシングで油を摂り過ぎないように注意が必要です。茹でる、蒸すなど様々な調理法で野菜を取り入れましょう。



最初によく噛んで食べる！

よく噛んで野菜を食べると、満腹感が得られるため食べ過ぎが抑えられ肥満予防になります。さらに、野菜料理を最初に食べる事で**血糖値の急上昇が抑えられます**。野菜ジュースは噛まずに摂取するので上記の効果が期待されません。また市販の野菜ジュースは、食物繊維が少なく果物が含まれている物もあるため、逆に血糖値が上がってしまうことがあります。

引用:令和元年「国民健康・栄養調査」、東京都福祉保健局「もう一皿野菜をプラスしよう！」

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)

