

# もっと野菜生活！

## 野菜の<sup>①</sup>れで健康野菜パワー



<sup>②</sup>まい料理

<sup>③</sup>かんたん活用ワザ

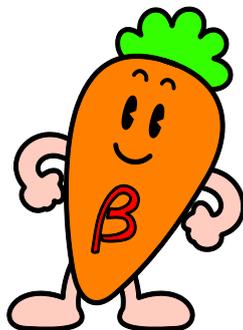
## ③れで健康野菜パワー

あなたは野菜のパワー（効果）をいくつ知っていますか？

**血管へのよい効果**として、野菜に多く含まれるビタミンE、Cやカロテノイドは、優れた抗酸化成分があり、動脈硬化予防効果があります。また、野菜の食物繊維が、腸でのコレステロールの吸収を阻害してくれます。

**便秘対策**として、野菜に多く含まれる、食物繊維が、腸内の環境を整え、排便効果を促し、腸の中の掃除をしてくれます。

**血圧と野菜**の関係は、野菜の中のカリウムが、体の中のナトリウムを外へ出す働きがあり、高血圧予防に効果的です。



**ガン予防**には色の濃い野菜（緑黄色野菜）に多く含まれるカロテノイドの効果が期待できます。

**免疫力アップ**として、香味野菜の効果が注目されています。風邪予防はもちろん、ガン予防にも有効といわれています。

**骨粗しょう症予防**にはカルシウムが重要な働きをします。カルシウムは乳製品からだけではなく、野菜からもとることができます。主に、葉を食べる野菜や大豆などの豆類に多く含まれています。

※ 野菜の効果はあくまで一例です。野菜の効果や栄養素だけにこだわり、油炒めやサラダ等の油の多い料理や、濃い味付けの煮物に偏れば、油や塩分の過剰が気になります。

また、野菜には旬があり、種類も豊富で季節を感じられる食品です。栄養価も高い旬の野菜を、目で舌で心で味わい、豊かな食事づくりに活用しましょう。

# かんたん活用ワザ

## 野菜をたっぷり食べるコツ

### ●電子レンジを活用●

野菜の下茹でなど電子レンジを使えば、簡単らくチン！

ほうれん草などの青菜類、  
オクラ、ナスなど

洗って、丸ごとラップに  
包んで、チン！

かぼちゃ、にんじん、  
ブロッコリーなど

適当な大きさに切って、  
ラップをかけて、チン！



電子レンジと冷凍庫を上手に使って  
手軽にたっぷり食べよう！

### ●たくさん作って作り置き●

手間のかかる煮物などは、一度にたくさん作って、  
冷凍保存。食べる時は電子レンジで温めて。

きんぴら、切干し大根煮、  
筑前煮、ひじきの煮物など

保存容器に入れて、冷凍保存。  
小分けに冷凍し、弁当のおかずの一品に。



## 野菜の保存方法のコツ

### ●冷蔵庫で長持ちさせる●

ほうれん草などの青菜類、ねぎ、大根など

湿らせた新聞紙に包み、袋に入れ、立てて保存。

ブロッコリー

チルド室で保存。



鮮度が落ちると美味しさも栄養も  
半減。上手に保存しよう！

### ●新鮮うちに冷凍保存●

鮮度が落ちると美味しさも栄養も半減。  
新鮮うちに上手に保存し、手軽に使おう！

ほうれん草などの青菜類

茹でて水気を切り、適当な大きさに切って冷凍。

食べる時は凍ったまま汁物や炒め物に、また、解凍して  
和え物に。

生しいたけ

生のまま冷凍。  
使いたい時使う分だけ  
取り出して。



土しょうが

料理する形態（千切り、すり  
おろし）で冷凍し、使う時は  
そのまま使用。

## 惣菜・市販食品の賢い利用方法

### ●塩分・カロリーに注意！●

野菜を含む惣菜でも、意外に野菜の量が少なく、味付けが  
濃いもの、カロリーが高いものが多いようです。  
ひじきの煮物などにはきのこ類を、またマカロニサラダな  
どには野菜を加えて、野菜たっぷりのおかず。

ひと手間加えて  
問題点をカバー

### ●野菜ジュースは野菜の代わり？●

野菜ジュースを飲む ≠ 野菜を食べる

野菜ジュースはジュースになる過程で、野菜に含まれる  
食物繊維やビタミンCは著しく減少します。

野菜ジュースは補助的に利用しよう！

