

健  
康  
讀  
本

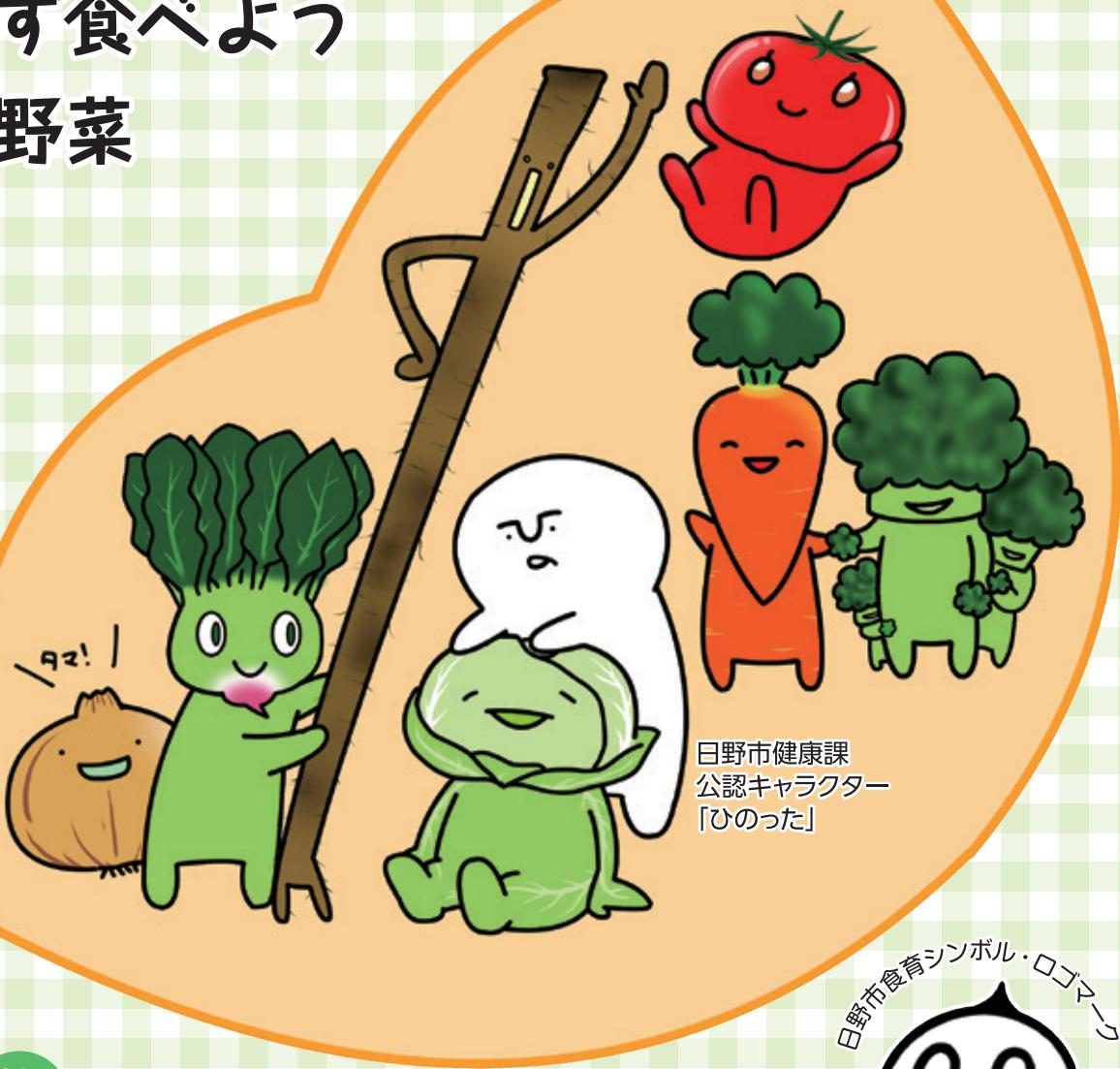
# ひのっ子

ひのっ子よ  
残さず食べよう  
新鮮野菜

by ひのった

平成30(2018)年2月15日号

Vol.6



日野市食育シンボル・ロゴマーク



愛称：ペロッタくん

食育特集

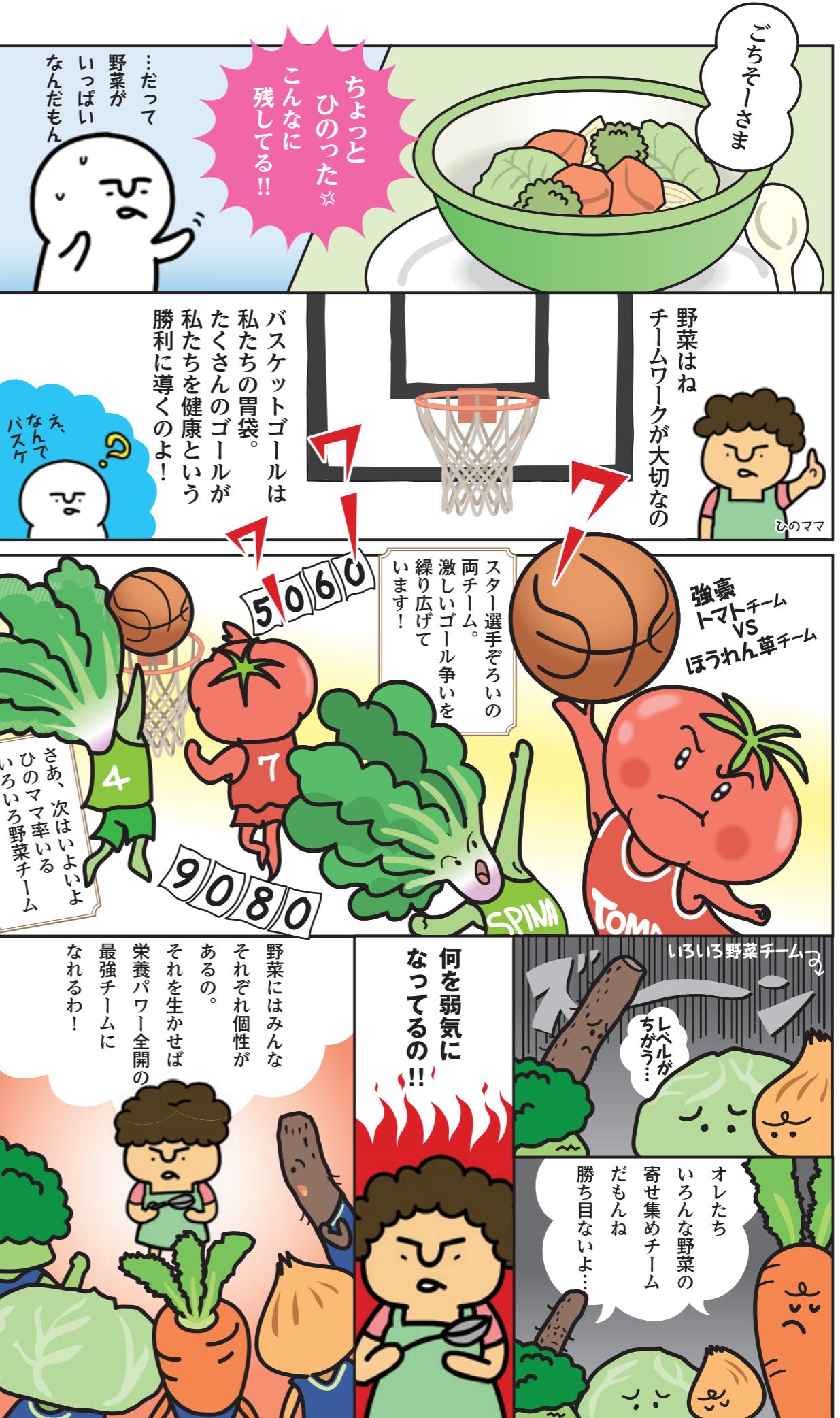
## 野菜を食べよう!

### コンテンツ(もくじ)

- |                                |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ① 熱血!! Y・B(やさい・バスケ)リーグ ..... 2 | ③ 突撃インタビュー「野菜、食べてますか?」 ..... 6     |
| ② 知ろう・生かそう“野菜力” ..... 4        | 今日から始める!<br>野菜いっぱい食生活のポイント ..... 8 |

特集 食育 野菜を食べよう! 1

熱血!! Y.Bリーグ



いろいろな野菜の種類や特徴については、次ページで紹介します。



# 今日のごはんに出場させたい!

元気  
いっぱい

# 野菜の代表選手たち

特集

## 野菜を食べよう!②

# 知ろう!生がそつ野菜力



### トマト選手

みずみずしさが売りもの  
情熱的な赤い色はリコペンが豊富な証拠!

#### 特徴的な栄養素

リコペン …… 高い抗酸化作用※があり、老化の進行やがん、動脈硬化を予防。熱に強く加熱調理にも適している。

#### おいしく食べるための秘テクニック

煮込み料理を作るときは、皮や種を取り除くときれいに仕上がります。トマトの底に浅く十字の切り目を入れ、熱湯にさっと通してから氷水につけるか、ラップで包んで電子レンジで加熱し冷水につけると簡単に皮がむけます。

※抗酸化作用：有害な活性酸素を除去する働き

### キャベツ選手

脇役だけど人気者  
胃と肌を優しくガードします!

#### 特徴的な栄養素

ビタミンC …… 疲労回復や風邪の予防に役立つ。  
ビタミンU(キャベツ) …… 胃や十二指腸の粘膜を整える。

#### おいしく食べるための秘テクニック

冬のキャベツは煮込み料理に、春のキャベツはサラダをはじめ生食に適しています。キャベツに含まれるビタミンCは水に溶け出しやすいので、水にさらす時間は短めに。



### にんじん選手

緑黄色野菜の代表選手  
 $\beta$ -カロテンが豊富で栄養価が高いエリート選手!

#### 特徴的な栄養素

$\beta$ -カロテン …… 体内で必要な分だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ。

#### おいしく食べるための秘テクニック

栄養分が中心部より皮側に多いので、皮をむかず、丁寧に洗って丸ごと使いましょう。油で調理すればビタミンAの吸収率が大幅にアップします。



### ほうれん草選手

栄養価バツグンの  
トップスター選手  
特に寒い季節に大活躍!

#### 特徴的な栄養素

鉄分 …… 貧血予防に役立つ。

#### おいしく食べるための秘テクニック

冬が旬のほうれん草は、夏のものに比べてビタミンCが豊富です。下ゆでして冷凍すると鮮度が長持ちします。栄養を逃がさないよう、ゆでるときは切らずにゆでましょう。

色とりどりの野菜には、個性豊かな栄養がたっぷり詰まっています。偏りなく、いろいろな野菜を食べるようになります。それでは、毎日の食卓に出場させたい野菜の代表選手たちのプロフィールをチェックしてみましょう!



### たまねぎ選手

得意技は血液サラサラ効果  
生も良し煮ても良しのオールラウンダー!

#### 特徴的な栄養素

硫化アリル …… 動脈硬化の予防。  
ケルセチン …… フラボノイドの一種。がんを防ぐと言われている。

#### おいしく食べるための秘テクニック

たまねぎは冷蔵庫でよく冷やしてから切ると、涙が出るのを防ぐことができます。また、すりおろしたたまねぎに肉や魚を漬け込むと、臭みを消してうまみを引き出します。



### ごぼう選手

食用にしているのは日本だけ  
地味だけど、いい仕事します!

#### 特徴的な栄養素

食物繊維 …… 便秘解消、整腸作用、動脈硬化やがんの予防。  
イヌリン …… 食物繊維の一種。糖尿病を予防する。

#### おいしく食べるための秘テクニック

ごぼうのうまみは皮の近くにあるので、むきすぎないよう注意。泥をよく落として包丁の背で軽くこすり程度にします。乾燥を防ぐため、新聞紙で包んで保存しましょう。



### ブロッコリー選手

キャベツを改良して作られた野菜  
妊婦さんに特にオススメ!

#### 特徴的な栄養素

葉酸 …… たんぱく質や細胞を作るのに必要。  
ビタミンK …… 骨の形成にかかる。

#### おいしく食べるための秘テクニック

栄養を逃がさないよう、ゆでるよりはレンジなどで蒸す方が良いでしょう。色が変わりやすいので、購入したら早めに火を通して冷凍保存しましょう。



両手山盛りいっぱいを習慣に  
1日350gの野菜を食べよう



皆さんは1日にどのくらい野菜を食べていますか?  
次ページでは、市民の皆さんのお声を聞いてみました。

# 野菜を食べよう！③

## 突撃インタビュー

# 野菜、食べてますか？

\*1 さつまいも、じゃがいもは野菜？

ちょっと気になるキーワード

関戸さん  
市内勤務  
20歳代女性

どうみょう  
豆苗は食べた後  
水につけておくと  
また生えてくるって  
教えてもらって♥

## 野菜のない生活なんて 考えられません



野菜を意識して食べているつもり  
でも、実際には思ったほどの量をと  
れていないことが多いようです。  
1日にどのくらいの野菜を食べて  
いるのか、市役所内にある市民食堂  
で突撃インタビューをしてみました！



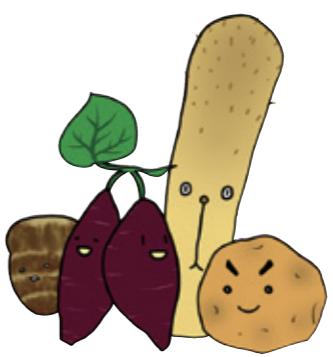
市役所1階で、月2回野菜販売マーケット(みのり處)が開かれます。珍しい野菜もあるので、いつも楽しみにしています。皆さんもぜひ！

## 仕事でも家庭でも 野菜の量を気にかけています

- 食堂のメニューは、350gの3分の1に当たる110g以上とれるように工夫しています。また、できるだけ旬の野菜を使います。
- 家庭でも1日350gを目安に食べるようになりますが、夫や息子は外食しがちなので1週間単位で野菜が不足しないようにしています。さつまいも、じゃがいも<sup>※1</sup>などは調理や保存がしやすく、トマトも彩りが良くなるのでよく使います。
- 普段はスーパーで野菜を買いますが、市役所で行われる野菜の物販(みのり處)も利用します。



\*2 ベジファーストって？  
食事のときにはまず野菜を食べて、次に肉や魚、最後にごはんなどの主食を食べるという食事法で、血糖値が急上昇するのを抑えることができます。かさの多い野菜をよくかんで食べれば満腹感が得られるので、食べ過ぎの防止にもつながります。



どうみょう  
豆苗は食べた後  
水につけておくと  
また生えてくるって  
教えてもらって♥

## “野菜は健康のための薬” ベジファーストでメタボ予防

- 基本的に野菜は苦手です。でも薬だと思って毎日350gしっかり食べています。よく作るのは肉野菜炒め。もやし、にんじん、しめじなどいろいろ入った200gのパック詰めのものを活用しています。
- 最近はお腹まわりが気になるので、野菜を先に食べる「ベジファースト」<sup>※2</sup>にも取り組んでいます。お腹がいっぱいになるので、ごはんの量を減らせます。
- このほかにも青汁を飲んだり、自分なりに気を遣っているつもりですが、朝と昼はあまり…。おにぎりやレトルト食品、栄養機能食品で済ませてしまうこともあります。

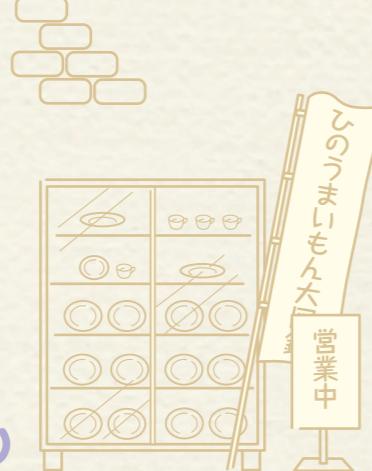


野菜が足りないのは  
分かってるんだけど…  
野菜を食べる工夫<sup>※3</sup>を  
もっと知りたいな…

飯野さん  
市内勤務  
30歳代男性

## 350gには程遠いです 野菜を食べるのは大変…

- 健康のために食べなくちゃいけないのは分かっているんですが、料理をするのが面倒で、あまり食べていません。
- 仕事で農家の方と話す機会があり、もっと野菜を食べなくてはと思ってサラダを食べるようになりました。でも休みの日に料理をしようと野菜を買っても、腐らせてしまいます。
- 量を増やすのは大変なので、ブロッコリースプラウトやロマネスコなどの栄養価が高い野菜を食べて、効率よく栄養を摂取できたらいいですね。少しずつ食べていきたいです。



おいしそうな  
日野野菜が  
いっぱい♥

澤田さん  
子育てママ  
30歳代女性

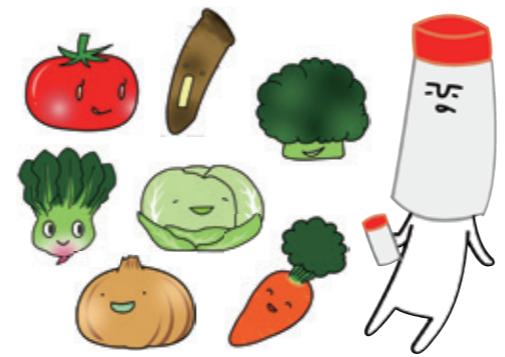
## 子供にいろんな野菜を 食べてほしいので 調理法を工夫しています

- 豆腐ハンバーグににんじん、れんこんをすりおろして入れたり、かぶやかぼちは煮てから冷凍保存しておき、ポタージュにしたりしています。
- 自分は子供の食事の余ったものを食べているのでバランスはあまり良くないかもしれません。
- 野菜を買うときは、保育園のお迎えに便利な近所のスーパーやネットスーパーを利用していますが、京野菜や鎌倉野菜のような、その土地ならではの野菜にも興味があります。



続いては  
野菜がおいしいくなる  
ドレッシングの作り方  
を見てみましょう！

● 野菜を上手に食べる工夫  
コンビニやスーパーで売られているカット野菜、冷凍野菜を活用しましょう。ラーメンや味噌汁に加えたり、ドレッシングをかけるだけでも簡単に野菜をとることができます。味付けを工夫すれば塩分や油分を制限できるので、食生活の改善にはもってこいです。裏表紙のレシピを参考にお好みのドレッシング作りにチャレンジしましょう！



今日から  
始める!

# 野菜いっぱい食生活のポイント

野菜の大切さが分かったところで、いろいろな野菜をたくさん食べる工夫をご紹介します。

Y・B(やさい・バスケ)リーグのみんなが、“おいしく野菜を食べるポイント”を話し合っているようです。今晚の食卓にどんな野菜メニューを加えるか、参考にしてみましょう。



## 香ばしいにおいがする今夜は焼き野菜かな?



焼いたり炒めたりすると味も見た目も変わるよね

ほうれん草



僕はグンと甘みが増すよ

にんにく



葉物はかさが減るからたくさん食べられるようになるんだよ

ほうれん草



薄切りにしてオーブンで焼いて、パリパリのチップスなんてどうかな?

ごぼう

◀ ○ □

甘みアップの焼き野菜。  
仕上げにスパイシーなドレッシングはいかが?



## カレードレッシング

スパイシーな香りが食欲をそそります

(4人分)

- 油 大さじ1弱
- カレー粉 小さじ1/5
- 酢 大さじ1弱
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々
- 砂糖 小さじ1/2弱
- たまねぎ(すりおろし) 大さじ1弱

\*キャベツや水菜、意外ときのこもおいしそう!

## とれたて野菜の本領発揮! やっぱり生野菜がいいな



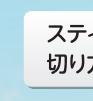
TOMATO サンドイッチに入れるときは種を取り除くと水っぽくならないよ



辛味がダメなら水にさらして



玉ちゃん



千切りじゃなくてちぎるだけでもいいんだよ



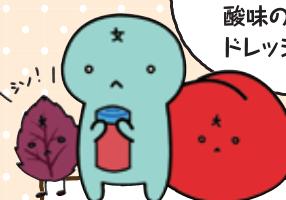
ステック派? スライス派?  
切り方を変えて味わってね



にんにく

◀ ○ □

生野菜のみずみずしさが引き立つ。  
酸味のさわやかドレッシングをどうぞ



## 梅しょうゆドレッシング

梅のクエン酸でおいしく食べて疲労回復

(4人分)

- ごま油 小さじ1/2強
- しょうゆ 小さじ1/2強
- 酢 小さじ1/2強
- 酒 小さじ1/2強
- 梅肉 小さじ1

\*大根や長芋などとあえて、ごまやかつお節、のりを加えてみるとアクセントに!

## これならたくさん食べられる! ほかほか湯気のゆで野菜



きっと私たち根菜が活躍するね

ごぼう



いやいや  
ゆで野菜ならブロッコリーだろう!

ブロッコリー



え~キャベツだって甘くておいしくなるんだよ

きゅうり



甘さなら僕だって負けないよ  
トロトロになるしね

玉ちゃん

◀ ○ □

ほくほくの温野菜は伝統の味で  
まろやかに包んで、たくさん召し上がり



## 味噌ドレッシング

美容と健康に効果的な味噌をドレッシングで

(4人分)

- 白みそ 大さじ1強
- 砂糖 小さじ1弱
- 油 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2弱
- ごま油 小さじ1/2
- 白ごま 小さじ1弱

\*味がしっかりしているからカブやナスに少しかけるだけでもGood!

\*いずれも市内小・中学校の給食で提供しているドレッシングのレシピです。