



こんな時どうする ~「野菜不足のあなたへ」~

野菜をたくさん食べるポイント



野菜には、ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれていて、高血圧症や糖尿病など生活習慣病を予防する効果が高いと言われています。1日350gの野菜を食べるようにしましょう。緑黄色野菜とその他の野菜は1:2の割合で食べるのが望ましいです。また、旬の野菜は、旨みや風味がしっかりあり、美味しく、栄養がたっぷり含まれていますので、特におすすめです。

ポイント1

主菜(肉・魚料理)にたっぷりの野菜を添えましょう。



ポイント2

加熱することでカサが減り、たくさん食べることができます。



ポイント3

汁物の具に、たくさん野菜を入れましょう。



ポイント4

生で食べられる野菜、ゆで野菜のストックがあると便利です。



ポイント5

すぐ食べられる常備菜を用意しておきましょう。



ポイント6

毎日の食事に副菜を1品プラスしましょう。



お弁当やお惣菜は上手に利用しましょう



好きな食べ物ばかり選んでしまうと栄養バランスが偏りがちになります。栄養バランスを考えて「主食・主菜・副菜」を揃えるメニュー選びをすることで健康的な食事を摂ることができます。また、パッケージにある栄養成分表示を上手に活用して賢く食べるようにしましょう。

お弁当は主食・主菜・副菜のそろった幕の内弁当がおすすめです。



コンビニなどでおにぎりを選んだ時は、主菜、副菜をプラスするようにしましょう。



お惣菜のカロリーや塩分などは、栄養成分表示を見て確認しましょう。

栄養成分表示 100g当り	
熱量	●●●kcal
たんぱく質	●g
脂質	●g
炭水化物	●g



こんな時どうする ~「食塩や脂肪をひかえたいあなたへ」~

減塩でも美味しく食べるコツ



塩分の摂り過ぎは高血圧症を引き起こします。高血圧症が続くと動脈硬化がすすみ、心筋梗塞、脳血管疾患の要因となります。工夫次第で、塩分の摂取量をひかえておいしく食べられます。できることから始めてみましょう。

調理の工夫

・新鮮な食材で素材のおいしさを生かしましょう。



・だしの「うま味」を効かせましょう。(昆布とかつお節でうま味がアップします。)



・酸味、香り、辛味を効かせましょう。(レモン、ゆずや香辛料、香味野菜などを利用する。)



・汁物は具たくさんにしましょう。(具材の持ち味が生きて美味しいです。)



・牛乳、豆乳のコクをうまく活用しましょう。



食べ方の工夫

・ごはんのお供に注意しましょう。(梅干しや佃煮などの食べる量に気をつけましょう。)



・見えない塩分に注意しましょう。(かまぼこなどの練り製品やハムなどの加工食品には塩分があります。)



・ソースやしょうゆは、「かける」より、お皿にとって「つけて」食べましょう。



・めん類のスープは、できるだけ残しましょう。



脂肪を減らす見直しポイント

脂肪を摂り過ぎると肥満を引き起こし、糖尿病や脂質異常症などのさまざまな生活習慣病の要因になります。食習慣を見直し、脂肪の摂り方には気をつけましょう。

【焼く、煮る、蒸す、茹でる】の調理法は、脂肪が減ります。【焼く>煮る>蒸す(茹でる)】

【揚げ物】場合は、衣を薄くすると吸油量が減ります。【フライ・天ぷら>から揚げ(油の吸油量)】

揚げ物を食べる回数を減らしましょう。【週3回→週2回など】

動物性脂肪を多く含む食品(ベーコン、ウインナーなど)ひかえめにします。

間食に含まれる乳脂肪(バター、生クリーム、高脂肪アイスなど)にも気をつけましょう。

●積極的に摂りたい脂質もあります。

青魚に含まれる脂質(DHA、EPA)は、LDLコレステロールを低下させ、血栓形成を抑制し、動脈硬化などを予防します。(さば、いわし、さんま、まぐろ、ぶり、うなぎ など)