

栄養ニュース☆【野菜のかしこい食べ方！】

NO.19

野菜は、実は調理することで、たくさんの量をとることができたり、栄養素の吸収率を高めて効率よく食べることができます。一食あたりの野菜の目安量は120gになります。

野菜料理の方法で覚えておきたいのが「かさを少なく」と「しっかり栄養吸収」

1、加熱でかさを少なくして量を摂る！

加熱することで「かさ」が減って、生そのまま食べるより、量を摂ることが出来ます。同じ120gでも生野菜なら、両手に軽く山盛りいっぱいですが、加熱した野菜なら片手の量です。



生野菜 両手で一杯

2、栄養の吸収を考えて摂る！

野菜は加熱などの調理をすると栄養素がなくなると思いがちですが、実は調理することで吸収されやすくなる栄養素があります。その理由は野菜にある固い細胞壁にあります。



加熱した野菜なら片手一杯

※野菜は加熱したり細かく刻んだりする事で細胞壁が壊されて、栄養が吸収されやすくなります

今回は、少しの調味料とトマトジュースで簡単に出来る“ラタトゥイユ”をご紹介します。季節の野菜でアレンジして作り置きができます。常備菜にもおすすめです。ぜひお試しください。食材に合わせてお好みで砂糖を加えてください。

★トマトジュースで簡単！「ラタトゥイユ」



＜材料4人分＞

玉ねぎ……………1/2個	トマトジュース(食塩不使用)…300cc
サツマイモ……80g	塩……………小さじ1/2
大根……………60g	こしょう……………少々
しめじ……………1/2株	オリーブ油……………大さじ1
人参……………60g	
ブロッコリー…80g	
ベーコン……………2枚	

栄養価(1人分当たり) 130 kcal 塩分0.7g

＜作り方＞

- ① 玉ねぎ・大根・サツマイモ・ベーコンは、1.5cm角切り、人参はいちよう切り、ブロッコリーとしめじは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱しベーコンを炒め、野菜・しめじを加えて炒める。
- ③ 全体がしんなりしたら、トマトジュース、塩、こしょうを加え、蓋をして中火で約10分、汁気がなくなるまで煮たら出来上がり♪

～栄養士から一言～

野菜ジュースで「本当に栄養がとれるの？」など、よく質問を受けます。

- ビタミンCや食物繊維など減少する成分もありますが、カリウムなど減少しない成分もあります。さらに、生の野菜からとるより野菜ジュースなどの加工品でとる方が吸収率はアップすることがわかっています。
- 砂糖や塩が「不使用」と書いているものは、砂糖や塩は入っていないようですが、糖質のとり過ぎにならないよう、食事全体のバランスを考えてとりましょう。