

栄養だより 野菜はじめてみませんか？



vol.1

野菜をはじめましょう

日頃、外食やコンビニ食が多く野菜不足になっていませんか？
1日の野菜の摂取目標量は約**350g**とされています。しかし日本人の1日の平均摂取量は約**283g**と目標量を下回っています。日頃の食事を見直して野菜摂取量を増やしてみましょう。

野菜はどうして必要なの？

1. 生活習慣病の予防
血糖値の上昇、血圧の上昇を抑えます
2. ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
免疫を高め、体の調子を整えます

野菜を増やしてみよう ~まずは、1品野菜をプラス~

【ご自宅では...】

初級(★) カットサラダにドレッシング



中級(★★) ①野菜を買って電子レンジでチン！！



ゆでるよりビタミンCの損失が少ない

②野菜を買ってサラダを作ってみる
(包丁を使わなく済む野菜を選ぶ)

レタスはちぎってみる
ミニトマトはのせるだけ



【外食では...】

1品料理ではなく定食を選ぶ



丼もの



定食



定食は**主食・主菜・副菜**が揃っているので、丼ものを選ぶより多く野菜を摂取することができます。

1品料理を食べる時はサラダを**1品**プラスしましょう！！



野菜簡単レシピ ~チンして和えるだけ~

もやしのナムル

<材料>

- ・もやし 1袋
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1
- ・万能ねぎ 適量
- ・いり白ごま 適量



<作り方>

- ① もやしは洗い、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- ② めんつゆとごま油をあえて器に盛り、万能ねぎをのせ、いり白ごまをふる。

ポイント

電子レンジで加熱してから水にさらすのは水っぽくなってしまいますので**NG**です。冷ます場合はバットに広げるなどしてください。

メモ

もやしにはアミノ酸のアスパラギン酸が含まれている為**スタミナ**をつけたり、**疲労回復**させる効果があります。

★栄養相談受付中★

薬局では**管理栄養士**が**無料**で栄養相談を行なっています。食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！



abcdrug & pharmacare
エイビーシードラッグアンドファーマケア