

わんぱくだより 7月号

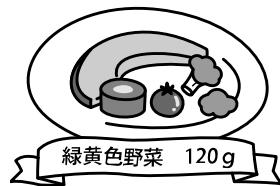
野菜をたくさん食べましょう

この時期になるとトマトやなす等、色鮮やかな野菜が目をはきまします。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源で、健康の維持、増進に不可欠な食品。最近の研究では、野菜に含まれる成分の総合的な作用が、循環器疾患やがんの予防に効果的であると考えられています。今回は、健康的な食生活を送るために野菜を好きになる方法、たくさん食べる方法をお伝えします。

野菜をどれくらい食べている？

近年、野菜は健康に良いという認識は広がっていますが、実際の摂取量は目標量に達していません。毎日の食事で、実際に食べている量が足りているかどうかを確認してみましょう。

適量(成人1日350g) * 子どもの場合は8割程度を目指しましょう。



緑黄色野菜 120g

かぼちゃ・・・70g にんじん・・・20g
ブロッコリー・・・20g ミニトマト・・・10g



その他の野菜 230g

きゅうり・・・70g キャベツ・・・30g たまねぎ・・・70g
レタス・・・10g ごぼう・・・50g

休日の食事

健康的にみえる食事でも“野菜”が十分に摂れていないこともあります。

野菜合計量 170g (目標量350g)

<朝食>

ごはん
豆腐みそ汁(野菜10g)
納豆(野菜5g)

<昼食>

焼きそば(野菜50g)
わかめスープ(野菜5g)
野菜サラダ(野菜40g)

<夕食>

ごはん
五目汁(野菜40g)
さけのムニエル
ポテトサラダ(20g)

野菜の分量
1/2

休日にお出かけして食事をするような場合は野菜が全くとれないこともあります。

野菜合計量 35g (目標量350g)

<朝食>

菓子パン
牛乳

<昼食>

うどん(野菜15g)
鶏の天ぷら

<夕食>

ハンバーガー(野菜10g)
オレンジジュース
ポテト

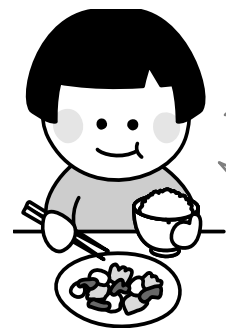
野菜の分量
1/10

<コラム>野菜ジュースから摂取できる栄養について

「野菜1日これ1本」というネーミングを聞くと、野菜を食べると同等の効果を想像してしまいがちですが、野菜ジュースは製造工程で多くの栄養成分が破壊されています。カゴメのホームページには「普段の食事で野菜をバランスよく摂るように心がけ、野菜ジュースは野菜摂取の補助としてお役立てください。」と書かれています。健康のためには、野菜そのものを食べることを習慣化しましょう。

野菜好きの子どもを育てる

野菜を身近に感じることができる環境を作ることで野菜に対する肯定感がアップ！子どもが苦手な野菜料理を食卓に並べるだけでも効果があります。無理強いをせずに楽しく食事ができる環境づくりを心がけましょう。



食事の時に野菜料理を目の前に置くことで野菜を好きになる！

いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、単純接触効果のひとつです。



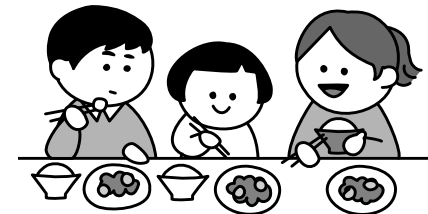
食べないと元気がなくなっちゃうよ！と声をかけることで野菜が苦手になる？

食べるようにプレッシャーをかけることは逆効果。野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。



家族で“野菜”にチャレンジすると効果的！

子どもが親の好き嫌いに影響を受けてしまうのは親の行動をモデルにしているからです。大人が苦手な野菜を食べることは自分自身の健康につながります。この機会に苦手な野菜に挑戦し、野菜嫌いを克服しましょう。野菜好きの方は、野菜量アップでより健康を目指しましょう。



調理の工夫でおいしく食べる

●切り方の工夫

ピーマンは繊維にそって切ると苦味が少なく食べやすい



にんじんは大きく切ると軟らかく煮えておいしい



繊維を断ち切ることでやわらかく甘味を感じやすくなる



●調理方法の工夫

蒸し煮にすることでふっくらしっとりしておいしい



油で揚げることでおいしい



煮詰めることでうまみ凝縮



ご家庭では、新鮮な野菜選びと調理の工夫で毎日の食事に“野菜”をたくさん取り入れましょう。