

# 野菜を食べよう！



夏も終わりに近づいてきました。残暑が厳しい毎日ですが、夏を元気に乗り切るために野菜をしっかりと取りましょう。また、今回は食と環境問題につながる「フードマイレージ」についてもお伝えします。

## どうして野菜をとった方がよいの？

野菜にはビタミン、食物繊維等の栄養素が含まれています。野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類(特にB群)をとる必要があります。また特に色の濃い野菜(かぼちゃ、水菜など)には、カルシウムも多く含まれます。野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。

## 野菜のとり方

### ①小鉢5皿分の野菜を目安に

健康日本21では成人の1日の野菜の目安量は350g以上を目標としています。これは小鉢5皿分が目安となります。1食に1皿以上、1日で小鉢5皿以上が目安になります。

### ②生だけでなく加熱した野菜を

生野菜はかさもあるため、思ったより量がとれないことがあると思います。そこで、ゆでる、煮る、いためるなど加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。

### ③少しの手間で食べられる野菜を

夏はトマト、きゅうりなどそのまま食べられる野菜が充実した季節です。また、とうもろこし、えだまめなど茹でて食べられる野菜も手間が少なく季節の味わいを得られます。

### ④きのこ、海藻も取り入れて

きのこや海藻は食物繊維が豊富です。食物繊維は、便秘や下痢の予防、血糖値やコレステロール値を下げる作用も期待されます。野菜350gの中にきのこ、海藻なども取り入れてみましょう。

### ⑤外食の日はほかの食事で

外食では野菜が不足しがちです。外食を選ぶときにも付け合せなど野菜が多いほうを選ぶと野菜がたくさんとれます。また、外食だけでとれない場合は、ほかの食事(朝食、昼食、夕食)で野菜をたくさんとるようにしましょう。

### ⑥野菜がいつぱいの料理を

煮物やなべ料理などは野菜がたっぷりとれるメニューです。野菜が不足してきたなと思ったら、このような料理を食卓に登場させて野菜をたくさんとってみてください。

### ⑦野菜を知ろう

野菜を多くとることと少し視点は異なりますが、野菜が嫌いという方もいるかもしれません。子どもでは初めての野菜に少し抵抗を見せるかもしれません。そのようなときは、家族が安心して食べる姿を見たり、また食べ物がどのようにできるかを知ると少し食べてみたくなるかもしれません。



# フードマイレージ

フードマイレージを簡単に表すと、『食材の「重さ」×産地から食卓までの「距離」』を数値化したものです。これは、1990年代からイギリスで行なわれている「フードマイルズ運動」を基にしたもので、「生産地から食卓までの距離が短い食料を食べた方が輸送に伴う環境への負荷が少ないであろう」という仮説を前提として考え出されたものです。

## 例えば？

東京でブロッコリー1個(250g)を買った場合、アメリカ(西部のカリフォルニア州)から輸入したブロッコリーでは、フードマイレージは $0.25\text{kg} \times 8,579\text{km} = 2,145\text{kg} \cdot \text{km}$ 、輸送によって排出される二酸化炭素の量は51gとなります。

一方、愛知県から輸送したブロッコリーでは、それぞれ $0.25\text{kg} \times 298\text{km} = 75\text{kg} \cdot \text{km}$ 、二酸化炭素は13gとなります。

輸入を伴うと環境への負荷もたくさんかかってきます。  
また、国内での輸送も自宅に近いほど二酸化炭素排出量も減ります。



### 適塩レシピから ご紹介

### 野菜が手軽にとれる1品！ 少しの変化で野菜がおいしいおかず 蒸し野菜～手作りドレッシング添え～



|             |     |             |      |
|-------------|-----|-------------|------|
| 【2人分】       |     | ＜チーズドレッシング＞ |      |
| かぼちゃ        | 60g | クリームチーズ     | 10g  |
| ブロッコリー      | 60g | 牛乳          | 小さじ2 |
| れんこん        | 40g | レモン汁        | 小さじ1 |
| 赤パプリカ       | 30g | おろしにんにく     | 少々   |
| (お好みの野菜でOK) |     | こしょう        | 少々   |
|             |     | 乾燥バジル       | 少々   |

#### 【作り方】

- ① お湯を沸かした蒸し器に野菜を並べて、ふたをして蒸す。
- ② やわらかくなった野菜から取り出し、お皿に並べる。
- ③ ドレッシングをかけてできあがり♪

#### ＜チーズドレッシングの作り方＞

- ① 耐熱容器にクリームチーズと牛乳を入れて、電子レンジでクリームチーズがやわらかくなるまで加熱して、よく混ぜる。
- ② そこにレモン汁・おろしにんにく・乾燥バジルを加えて混ぜる。

【1人分：77kcal 食塩相当量0.1g】

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

今回は野菜とフードマイレージをご紹介しました。

野菜をどれくらいとっているかデータをとられた結果があります。その中では成人男性約290g、女性で約270gとなっています。(平成30年国民健康・栄養調査) 目安は350g以上なので実際とるのは難しいことかもしれませんが、また、野菜をとろうと思っても、忙しかったり、家族が好まなかったり取り入れにくい状況はあるかもしれませんが、今回ご紹介した小鉢5皿程度を目安にいろいろなところに野菜を入れる、手間の少ない野菜を取り入れたりして、食卓に少しでも多くの野菜を登場させてください。そして、今回ご紹介したフードマイレージも少し気にかけてみてはいかがでしょうか。