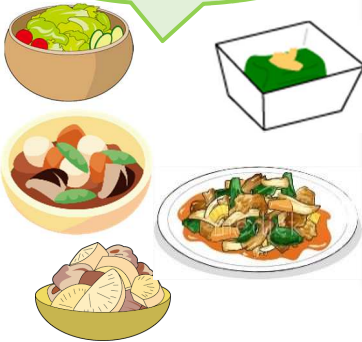


皆さんは食事の時に、野菜をどの位食べていますか？「野菜は1日350g以上」といわれていますが、平成24年国民健康・栄養調査によると、香川県では男性307g、女性287gという結果でした。香川県は美味しい野菜の生産県です。しっかり食べて、「野菜食べん県」から「野菜も食べるうどん県」に進化しましょう！

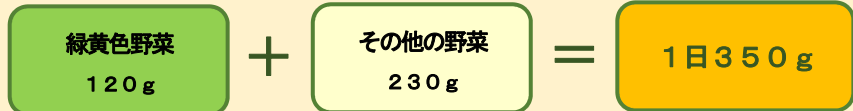
今月の  
HEALTHY 情報

## 1日3食まず野菜！

野菜は1日に5皿以上  
を目安に食べましょう。



野菜は含まれるカロテンの量で緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。  
ほうれん草、ブロッコリー、人参、かぼちゃなど色の濃い野菜は緑黄色野菜。  
大根、キャベツ、レタス、きゅうりなど色の薄い野菜はその他の野菜です。



野菜350gを料理にすると、サラダ、おひたし、煮物などの副菜で5皿位の量が目安になります。

### ♪ 野菜から先に食べるとよい効果 ♪

効果その①  
食べ過ぎ防止で  
肥満予防 ♪

効果その②  
糖尿病の発症予防と  
重症化予防 ♪

効果その③  
噛み応えで唾液が増え、  
むし歯・歯周病も予防 ♪

\*野菜から先に食べても、早食いだとあまり効果がないよ！ゆっくりよく噛んで食べましょう！

### 野菜Q&A

Q 朝食に野菜料理を作る時間がないのですが・・・

A 忙しい朝こそ大切な食事！と分かっていても時間がない場合は、前日に準備した野菜をレンジにかけて、温野菜サラダで食べたり、即席スープの具に加えたりしてみましょう。

Q 屋食は不規則でうどん屋で食べる人が多いのですが・・・

A うどんになるべく野菜のおかずを添えて食べましょう。天ぷらは油が多いので食べ過ぎに注意してください。三つ星ヘルシーランチ店には【1食で120g以上】野菜を食べられるメニューがあります。時間に余裕があればお試してください。



三つ星ヘルシーランチ店はこちらからご覧いただけます。

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/shokuiku/restaurant/index.html>

## 今月のピックアップ

### 便秘



便秘は便の中の水分が減って硬くなったり、腸管が狭くなって排便が困難な状態になることをいいます。「食物繊維」や「水分」のとり方が少なかったり、「不規則な生活習慣・食生活」や「運動不足」などが原因で起こります。

#### 便秘を予防・改善するには

- 1 食物繊維を多く含む食品を積極的に食べましょう。
- 2 水分を適切にとりましょう。
- 3 規則正しい生活習慣と食事を心がけましょう。
- 4 適度な運動と十分な休養でストレスをため過ぎないようにしましょう。
- 5 ダイエット等で食事量が減ると、排便も減ります。バランスよく食べましょう。
- 6 腸内環境を整える発酵食品をとりいれましょう。

**豆類、海藻類、野菜、いも類には**

**食物繊維が多く含まれています。**

(1皿で多く含まれる料理例)

ひじき

大豆

納豆



おから

ごぼう

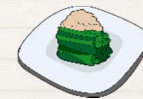
切干大根



ほうれん草

かぼちゃ

こんにゃく



## お手軽野菜料理レシピ

### 葉ごぼう簡単炒り煮

材料 2人分

葉ごぼう	1/3束
ツナ缶	小1缶
焼き肉のたれ	大さじ2〜3

- ① 葉ごぼうは根と茎を分けてよく洗い、根は皮むき器でささがきにして水にさらす。茎は3cm長さに切って水にさらす。
- ② 鍋に水気を切った根と水を入れて加熱し、火を通す。そこに水気を切った茎を加えてさらに加熱し、やわらかくなったらか湯を捨て、アクをとる。
- ③ ツナ缶は油を切っておく。
- ④ 鍋に②と③を入れて炒める。
- ⑤ しんなりとなじんできたら、焼き肉のたれで味を整える。



★葉ごぼうの茎が太い時は、食べやすい太さに割ると食べやすくなります。

★人参やきのこを加えると彩りも味もよくなります。味付けもみりんや醤油(めんつゆ)などお好みでお試ください。

★捨ててしまう葉の部分を茹でてきざみ、佃煮にして食べることもできます。