



# 栄養だより

第3号  
2024.3  
IMSグループ  
新尾道薬局  
管理栄養士  
発行

## テーマ 『野菜をたくさん摂ろう』

厚生労働省が提唱する健康づくりの指標「健康日本21」で  
1日当たりの野菜摂取目標量は350g以上とされています。  
しかし現状は1日平均280g程度と約7割の人が目標量に  
達していませんでした。1日350gなので1食あたり120gを目安にしましょう。



野菜350gを調理すると **小鉢5皿分**  
「小鉢1皿 = 70g」



**現状** 平均摂取量 1日280g

1日のどこかで  
あと「おかず1皿分」を  
足すと目標に届く!



# 野菜の摂取量を増やすコツ

1食あたりの品数が少ない人は

主食・たんぱく質の食材と一緒に野菜を食べられるメニューをえらぶ

ミネストローネ



野菜カレー



ポトフ



外食中心の人は



野菜がない

野菜の副菜がついている定食を

えらぶようにする

コンビニ食がタリい人は



おにぎり、サンドウィッチだけ

サラダやジュース(野菜)をプラスする

野菜ニュース 2026年から

半世紀ぶり、「ブロッコリー」が指定野菜に仲間入り

指定野菜とは？

ブロッコリーの栄養素



消費量が多く、国民の生活上の重要な野菜として国が指定している

ブロッコリーに含まれる栄養素の量は野菜の中でもトップクラス

キャベツ、きゅうりなど14品目がある

1974年のじゃがいも以来の約50年ぶりに追加



ビタミンC カリウム β-カロテン

食物繊維

たんぱく質

# たけのこ



竹の地下茎から出てくる若い芽を「たけのこ」と呼びます。生産地は西日本が多く占めている。

## 栄養

### 食物繊維

便秘の予防・解消する

### チロシン

ストレスを緩和して、集中力を高める。

## 美味いたけのこの選び方

形がよく  
ずしりしている



穂先が黄色で  
開いていない

赤い斑点がない



たけのこの水煮を切ると  
中にある白い粒が  
「チロシン」

## レシピ たけのこステーキ

### 材料 (2人分)

- ・たけのこ … 150g
- ・サラダ油 … 大さじ½
- ・バター … 小さじ1
- ・しょう油 … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1



### 手順

## アク抜き方法

- ①土がついた皮を3枚ほどむいてさっと洗う。
- ②縦に7カリ目を入れる。
- ③鍋に米のとぎ汁と赤唐辛子を入れる。
- ④沸騰したら落とし蓋をして1時間茹でる。
- ⑤茹で上がった鍋ごと一晩冷ます。

- ①たけのこは1cm厚さの輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、水気をふいたたけのこを入れて焼く。
- ③焼き目がついたらしょう油とみりんをまわしかけ、たけのこによく絡めて、てりを付ける。
- ④バターを落として全体に絡め器に盛り付ける。

# アスパラ



春から初夏に旬を迎えるアスパラは鮮やかな緑色が食卓に彩りを添えてくれる人気の野菜です。

## 栄養

アスパラギン酸 (アミノ酸)

疲労回復, スタミナ増強  
アスパラから発見された成分で  
名前はアスパラ由来

葉酸

DNAや細胞合成  
貧血や動脈硬化予防

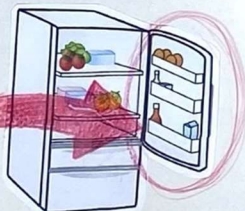
各種ビタミン

抗酸化作用, 美肌効果

## 保存方法

水分蒸発を防ぐためキッチン  
ペーパーに包んで立てて冷蔵庫へ

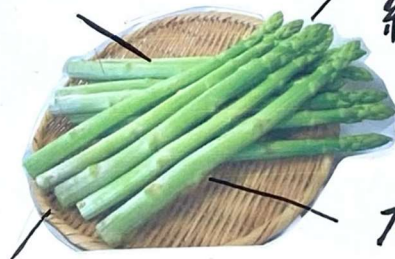
⚠️ 根元の切り口を乾燥させない



## 美味しいアスパラの選び方

緑が鮮やか

穂先は  
締まっている



太くまっすぐ  
伸びている

切り口がみずみずしく  
硬くなっていない

## アスパラレシピ

### アスパラのごま味噌和え

材料 (2人分)

- アスパラ 4本
- 白すりごま 大さじ1
- みそ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酒 大さじ1

A

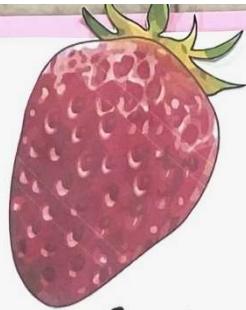


手順 準備: アスパラは3cm幅に切る

① アスパラを600wの電子レンジで1分加熱する。

② ①にAを加えてよく混ぜる。  
ラップをかけて600wの電子レンジで  
30秒加熱したら完成。

# いちご



木の实 = 果物  
草の实 = 野菜

いちごは野菜？ それとも果物なの？  
正解は草の实であるいちごは野菜です。  
ただし、果物と同じように食べていることから「果物的野菜」と呼ばれています。

## 栄養



### ビタミンC

抗酸化作用、美肌効果



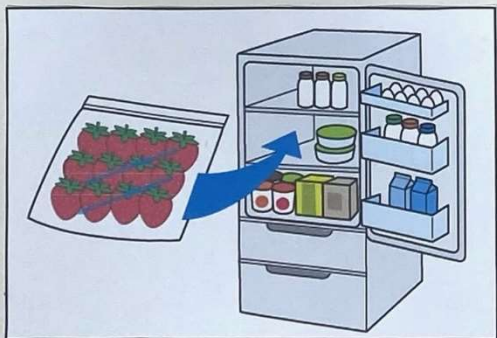
### アントシアニン

ポリフェノールの一種  
目が疲れる・ぼやける症状を  
予防、改善する効果

## 保存方法

パックから出し、重ならないように  
ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存

⚠️ 水洗いした場合はカビが生える  
可能性があるため水分はふきとる

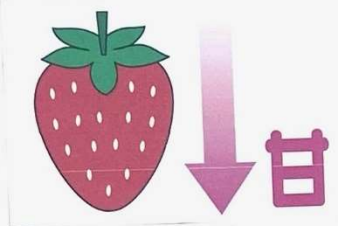


## 美味しいいちごの選び方



## いちご豆知識

いちごは先端部から熟していくため  
ヘタの部分よりも  
先端のほうに  
糖が多く  
蓄積しています。



## ☆ 世界いちご生産量ランキング ☆

1	中国	338万t
2	アメリカ	121万t
3	トルコ	67万t
...		
11	日本	16万t

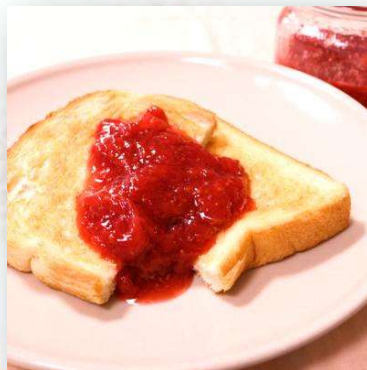
# いちごレシピ

## ～いちごジャム～

<材料> (300g 分)

- ・いちご…300g
- ・砂糖…60g

<作り方>



<栄養成分> (100g 当たり)

エネルギー：**110kcal**

たんぱく質：**0.9g**

脂質：**0.1g**

炭水化物：**28.3g**

食塩相当量：**0g**

①へたを取り半分に切ったいちごを鍋に入れ、砂糖を加え砂糖が溶けるまで 40 分程度そのまま置きます。

②砂糖が溶けてきたら蓋をして 30 分程度弱火にかけます。

③途中灰汁が浮いて来たら灰汁を取り、とろみがついたら火から下ろします。

④熱いうちに瓶に移し粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしたら完成です。お好みでパンなどに塗ってお召しあがり下さい。

## ～いちごプリン～

<材料> (4 個分)

- ・牛乳…200ml
- ・生クリーム…100ml
- ・いちご…60g
- ・グラニュー糖…20g
- ・粉ゼラチン…5g
- ・水…大さじ 1



<栄養成分> (1 個分)

エネルギー：**159kcal**

たんぱく質：**3.1g**

脂質：**12.7g**

炭水化物：**10.3g**

食塩相当量：**0.1g**

<作り方>

準備：粉ゼラチンを水でふやかしておきます。

①いちごのへたを取り、フォークで潰します。

②鍋に牛乳、グラニュー糖、1 を入れ、混ぜながら火にかけます。

③ ②を火にかけ沸騰しないように弱火で加熱します。

④ ③を火から下ろしふやかしておいた粉ゼラチンと生クリームを加えてよく混ぜたら粗熱を取り、器に注ぎ入れます。

⑤冷蔵庫で 3 時間程度冷やし固めたら完成です。