



栄養だより

○野菜をたっぷり食べたほうが良いのはなぜ？

野菜の栄養価はその種類によりさまざまですが、**1日あたり350g**の野菜をとることが推奨されています。これはだいたい手のひらいっぱいに乗る量だと言われています。石川県民の野菜の平均摂取量は1日あたりおよそ316gで、少し足りていないといえます。

とくに野菜をとることで効率よく摂取できる栄養素は**ビタミン**や**カリウム**、**食物繊維**などです。野菜が苦手な人も多いと思いますが、少しでも食べてみましょう。

ビタミン

13種類あり、野菜だけでなく動物性食品にも植物性食品にも含まれます。

とくに色の濃い野菜(いわゆる緑黄色野菜)には、ビタミンAのもととなる**βカロテン**が豊富に含まれます

食物繊維

便量を増やし、**余分な脂質やナトリウムなどを体外へ排出する**などのはたらきがあります。

また、**糖質の吸収をゆるやかにし、血糖値の急な上昇を抑える**はたらきもあります。

野菜のほか、穀類(とくに精製されていないもの)、やいも類、豆類などにも多く含まれます。

※詳しいはたらきについては、10月の栄養だよりで紹介しています。

カリウム

ナトリウムを排出して**血圧上昇を抑える**などのはたらきがあります。

水に溶けだすので、サラダなど生で食べたり、煮汁ごと食べられる汁物や煮物にすると効率よく摂取できます。下処理を電子レンジでするのも効果的です。

野菜のほか、いも類や海藻類にも多く含まれます。



旬も楽しんで
食べましょう！

○行事食

13日(月) 誕生日ケーキ

○旬の食材

(野菜・芋類)

えのき、かぶ、かぼちゃ、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、さといも、しいたけ、じゃがいも、だいこん、チンゲン菜、ねぎ、なめこ、人参、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、マッシュルーム、レタス、れんこん

(果物)

かき、みかん、ゆず、りんご

(魚介類・藻類)

さけ、さば、さわら、ししゃも、たらこ、のり

