



栄養だより

~野菜を食べよう~



2025年も残すところあと1か月です！悔いの残らないように過ごせるといいですね！年末年始は1年のなかでも会食等が増え、食生活が乱れがちになる人が多い時期です。元気に3学期を迎えるためにも、冬休み中も規則正しい生活をこころがけて、食事のバランスも少し気にかけてくれると嬉しいです😊

今月は、不足しがちな栄養素である食物繊維やビタミンなどを多く含む野菜について紹介します。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維、機能性関与成分が豊富に含まれています。一般に、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどは循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられていますが、特に野菜の摂取との関連が大きいことがわかっています。

厚生労働省の「健康日本21（第2次）」において、野菜を**1日に350g**摂取する目標が設定されていますが、これは、約350g摂取すると、食物繊維だけでなく、ビタミンCやカリウムも十分に確保できるとされています。

350gの野菜というと生野菜を想像してしまうかもしれません、煮たり焼いたりすれば、かさが減って食べやすくなります。

ちょっと多いかな…



焼く・煮る
炒める・茹でる など



これなら食べられるかも！

野菜の旬とは？

野菜には旬があります。旬とはその野菜をおいしく食べられる時期のことを指します。

旬の時期の野菜は、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量も増えたりします。

旬の時期は収穫量が増えるので、安価で手に入れることもできます。

野菜の旬を知って、おいしく野菜を食べましょう！

冬が旬の野菜



大根

れんこん



長ねぎ

ほうれん草



白菜

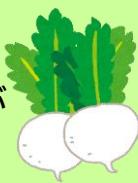


小松菜

ブロッコリー



かぶ



春菊



寮で提供している食事は、平均して1日約250gほどの野菜を出しています。

これは目標量よりも100gも少ないですが、現状増やすことができずにいます。それは残食が多いからです。提供している量が目標量より少ないので、摂取量がそれより少ないとすることは野菜が足りていない人が多いということです。

食べれる人ほどおわりして、残さずに食べましょう！