

ふくだ内科クリニックニュース 秋号

大阪市淀川区宮原1-6-1ブリックビル2階

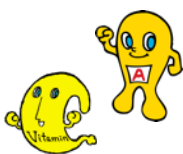
野菜を上手に摂りましょう！



*野菜に含まれているビタミン・ミネラルは体の働きを円滑にします。また、便秘予防や血糖・悪玉コレステロール・中性脂肪の吸収をおだやかに抑えてくれる食物繊維も多く含んでいます。

また、今注目されているファイトケミカルの栄養素が含まれています。噛む回数を増やし、早食い防止によるダイエット効果、あごの骨や歯ぐきの強化になります。

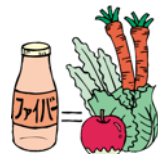
ビタミンA
ビタミンC
ビタミンB群



カルシウム
カリウム
(血圧低下に
効果がある)



食物繊維
ファイトケミカル
(体を老化やがん細胞
から守る物質)



※「ファイトケミカル」とは植物由来の化合物の総称です。

野菜は1日300~400gは摂りましょう！

●料理1人分の野菜の摂り方の目安●

0~100g

みそ汁 サラダ 焼きそば
すまし汁 酢のもの カレー
おひたし 付け合わせ サンドイッチ
具だくさんうどん きんぴらごぼう 他



100~150g

おひたし 煮物
シチュー 筑前煮
ふるふき大根
野菜いため 他



150~200g

ちゃんぽん 酢豚
八宝菜 鍋物
ロールキャベツ 他

野菜の摂れるメニュー 89kcal(1人分)



<三色ごまあえ>

【材料】2人分

にんじん 100g
いんげん 80g
しめじ 1パック弱
あえ衣・・・すり白ゴマ 大さじ1
だし汁 大さじ1 砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1



【作り方】

- ①にんじんは4~5cmのマッチ棒に切る。いんげんも4~5cmに切る。
- ②しめじは根元を切り落とす。
- ③①と②をゆでて、ざるにとり、あら熱を取っておく。
- ④あえ衣の材料を合わせて、③とあえる。

<市販の野菜ジュースを上手に摂ろう！>

なるべく、野菜が主のジュースで、カロリー低めで、砂糖、食塩無添加のものを選びましょう！



I社
充実野菜低カロリー
200ml 40kcal
食塩無添加
野菜9種+果物3種



K社
さらっとしっとり
トマト
200ml 41kcal
食塩、砂糖無添加



K社
野菜ジュース
160ml 31kcal
食塩無添加
野菜11種



K社
野菜生活100
200ml 86kcal
砂糖・食塩無添加
野菜10種+9種果物



I社
充実野菜
200ml 68kcal
砂糖・食塩無添加
野菜20種+果物5種

比較的カロリー低め

比較的カロリー高め