

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

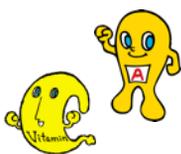
野菜を上手に摂りましょう！



*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。

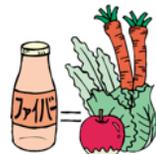
ビタミンA
ビタミンC
ビタミンB群



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