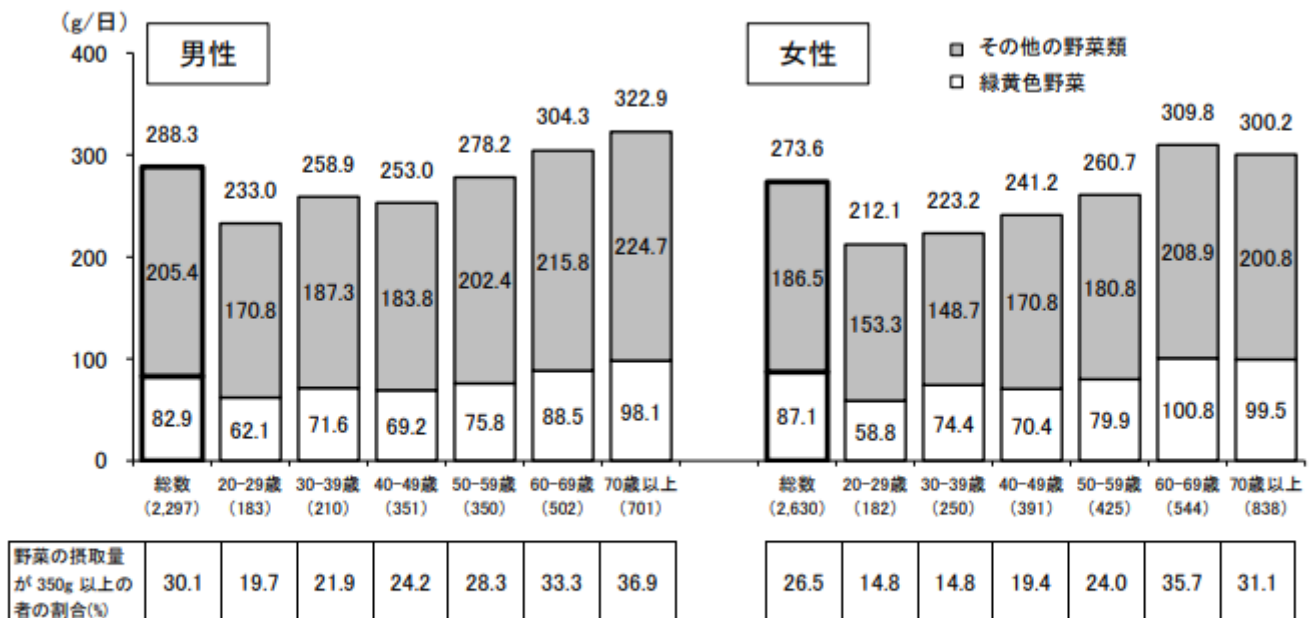


野菜をしっかり食べましょう♪

野菜摂取量の平均値は 280.5 g であり、男性 288.3 g、女性 273.6 g です。

図 32 野菜摂取量の平均値(20 歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
野菜の摂取量の増加
目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

令和元年国民健康・栄養調査結果の概要より引用

(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>)

野菜摂取量の目標値は 350g で、副菜一皿分 (約 70g) 不足しています。

緑黄色野菜の代表であるほうれんそうの簡単レシピをご紹介します。

副菜 ほうれんそうの煮浸し (2人分)

ほうれんそう *1	140g
ぶなしめじ *2	30g
かつおだし *3	150mL
みりん	大さじ 1/2 (9g)
酒	小さじ 1 (5g)
うすくちしょうゆ	小さじ 2 (12g)



- ①ほうれんそうをゆでて、水にさらし水気を絞っておく。
- ②ぶなしめじは、根元を落とし小房に分けておく。
- ③鍋にだし、みりん、酒、うすくちしょうゆを入れて煮立てから、ぶなしめじ、ゆでたほうれんそうを入れて煮る。
- ④器に盛り付け、煮汁を少量かける。

♪ワンポイントアドバイス

- *1 ほうれんそうは、生で 140g、ゆでて絞ると約 100g になります。ゆでた状態で冷凍できます。100g ずつ冷凍しておくとう便利です。
- *2 ぶなしめじも冷凍できます。根元を切り落とし小房に分けて冷凍しておくとう便利です。
- *3 簡単かつおだし、鍋に水 500mL を入れ、沸騰したら、水を 50mL 加える。削り節 (5~10g) を加えて再び沸騰したら火を止めて沈むのを待つ。沈んだらストレーナー (ざる) で濾す。

●栄養価 (煮汁は 1/4 量で計算)

エネルギー : 25kcal
たんぱく質 : 1.7g
脂 質 : 0.2g
食物繊維 : 2.5g
食塩相当量 : 0.5g

公益社団法人 和歌山県栄養士会 栄養・ケアステーション
管理栄養士 森岡 美帆
(和歌山信愛女子短期大学生生活文化学科食物栄養専攻准教授)