

# 保健師だより



第 231 号  
2022 年 6 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

国民健康栄養調査によると、1日の目標野菜摂取量を満たしている方は40歳以上の方で3割前後、20～30歳代の方では2割程度となっています。皆さんは毎日十分に摂れていますか？野菜をしっかり摂って元気に初夏を過ごしましょう。

1日の目標野菜摂取量  
(350g)



1食分の目安 120g  
(生野菜の場合)



1食分の目安 120g  
(茹でた場合)

## 初夏におすすめのお野菜

6月はトマトやナス、ピーマンなどの多くの夏野菜が旬を迎えます。旬の野菜はそうでない時期に比べて美味しく栄養もぎゅっとつまっています。日差しが強い初夏から夏にかけては、抗酸化作用の高い緑黄色野菜(トマトやピーマン、人参、小松菜など)がおすすめ。また熱中症予防のためには、水分を多く含む野菜(ナスやきゅうり、トマトなど)を積極的にとりましょう。



## 野菜で栄養の吸収率がアップ

肉類は野菜と一緒に摂ると、野菜のビタミンCによって肉に含まれる鉄の吸収率や体内でのコラーゲン合成力をアップさせます。

また、豚肉や白身魚などに含まれるビタミンB1(糖質をエネルギーに変える時に必要なビタミン)はアリシンを含むニンニクや玉ねぎ、ニラ、長ネギと一緒にとれば吸収率がアップ。ぜひ色々な食材を組み合わせる野菜を摂りましょう。



## 野菜の栄養価は摂り方で変わる！

### 淡色野菜は汁ごととる！

水溶性のビタミンCが豊富なキャベツや白菜、レタス、大根、玉ねぎ、きゅうり、ナスなどはスープなどで汁ごといただければ溶けだした栄養を無駄なくとれます。

### 緑黄色野菜は油と一緒にとる！

緑黄色野菜に含まれるビタミンAやD、E、Kなどの脂溶性ビタミンは油や動物性食品と一緒に摂ると吸収率が上がります。

## ちょい足しに便利な冷凍野菜

市販の冷凍野菜は、収穫量が多く値段が安い旬の時期の野菜を使い、加熱処理後の急速冷凍でおいさと栄養を保つ加工がされています。

ビタミンB群やビタミンC、カリウムなどの水に溶けやすい栄養素は減りますが、食物繊維やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル、脂溶性ビタミンなどの栄養価は加熱処理や冷凍加工を経ても殆ど変化ありません。

時間がない時やちょっとお野菜を足したい時に便利です。