

栄養情報季刊紙

美味しく楽しく



2023年  
秋号

# 健康食

特集

野菜を上手に摂ろう！



美味しく栄養満点！

野菜たっぷりレシピ

医療法人埼玉会 栄養管理部発行

# 野菜を上手に摂ろう！

## 野菜が持っている様々な働き

### ① 身体を丈夫にします

カルシウムやビタミンが骨や歯を作る手助けをします。

### ③ 鉄の吸収を高めます

鉄の吸収を助けるビタミンや葉酸が含まれています。



### ② 咀嚼を促します

よく噛むことで唾液が出て、歯の病気を防ぎます。口の中の状態を保つ事で食事が美味しく摂れ、体力の保持に繋がります。フレイル※を予防することが出来ます。

※身体的機能や認知機能の低下が見られる状態

### ④ おなかの調子を整えます

野菜に含まれる食物繊維が腸内環境を整え、便秘や下痢症状の改善を助けます。



## 調理のポイント！

野菜にはカリウム以外にも様々な栄養素が含まれており、透析を受けている方であっても毎日摂取することは好ましいという研究結果が出ています。カリウムの高めの方は「茹でこぼし」や「水さらし」を行い、野菜の中のカリウムを減らしてから使用しましょう。

※注意！ 電子レンジなど、水を使わない調理ではカリウムは減りません。



健康日本 21 (厚生労働省) では健康を維持するために必要な野菜量を「成人 1 人あたり 350 g」としています。透析を受けている方も同等量が必要とされています。



野菜の 350 g はこの位の量！



料理にすると、どの位野菜が使えるの？

例えば…



肉野菜炒め  
野菜量：140g



お浸し  
野菜量：70g



サラダ  
野菜量：70g



きんぴらごぼう  
野菜量：70g



美味しく栄養満点！

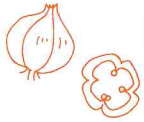
# 野菜たっぷりレシピ



ボリューム満点！



野菜も一緒に摂れて一石二鳥!!



## 揚げ魚の野菜あんかけ



熱量	205kcal	リン	223mg
タンパク質	11.8g	塩分	1.3g
食物繊維※	2.6mg	野菜量	110g

### 材料(1人分)

たら…1切れ(70g)	★だし汁……………少々
片栗粉	★砂糖……………3g
揚げ油……………適量	★減塩醤油……………12g
玉ねぎ……………40g	★酒……………3g
人参……………20g	★酢……………3g
ピーマン……………20g	水溶き片栗粉
たけのこ……………30g	

### 作り方

- ①野菜は千切りにし、茹こぼしをします。
- ②魚に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げます。
- ③①の野菜と★を鍋に入れに含め、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④皿に魚を盛り、野菜あんをかけます。



## ほうれん草と切り干し大根のごま酢和え



熱量	56kcal	リン	66mg
タンパク質	2.4g	塩分	0.2g
食物繊維	3.4mg	野菜量	90g

\* 切り干し大根は戻した量で野菜量を計算しています

### 材料(1人分)

ほうれん草…70g	★すりごま…3g
切り干し大根…5g	★減塩醤油…3g
	★砂糖……………2g
	★酢……………5g

### 作り方

- ①ほうれん草はざく切りにし、茹でて水気を絞ります。
- ②切り干し大根は水で戻して、茹でこぼしをし、絞ります。
- ③★の調味料を合わせ、①②を和えます。



切り干し大根の歯ごたえが食べ応え抜群♪

※食物繊維の1日当たりの摂取量は、「男性21g、女性18g以上\*」が奨励されています。  
\*日本人合計摂取基準2020年版

## きのこ鶏肉の やみつき丼

熱量	459kcal	リン	302mg
タンパク質	17.5g	塩分	1.5g
食物繊維	3.7mg	野菜量	90g

### 材料(1人分)

鶏もも肉	70g	温かいご飯	180g
エリンギ	30g	★減塩醤油	13g
まいたけ	30g	★みりん	6g
しめじ	30g	★砂糖	3g
油	2g	★酒	15g

### 作り方

- ①鶏肉は2cm角に切ります。きのこは食べやすい大きさに切り、茹でこぼしをします。
- ②フライパンに油を入れ、鶏肉を炒めます。火が通ったらきのこを加え油が回ったら★を加え、汁けがなくなるまで炒めます。
- ③ご飯を器に盛り、②を乗せ、お好みでかいわれ大根を添えます。

秋の味覚がたっぷり。  
他の野菜を足すとまた違った  
美味しさが楽しめます♪



## れんこんの ごまネーズサラダ



熱量	153kcal	リン	77mg
タンパク質	2.1g	塩分	0.4g
食物繊維	2.3mg	野菜量	95g

### 材料(1人分)

れんこん	60g	きゅうり	20g
コーン缶	15g	白すりごま	3g
		マヨネーズ	12g

### 作り方

- ①れんこんは薄いいちょう切り、きゅうりは輪切りにします。コーンは汁を切ります。
- ②れんこんは茹でこぼしをします。きゅうりは水に浸水し、水気を取ります。
- ③すりごま・マヨネーズを合わせ、野菜を加えてよく和えます。

ごまとマヨネーズが  
美味しさをUP!

