



今月のテーマ

国民健康・栄養調査結果から 「健康に良い食事」を考える (その2)



に
っ
し
ん
テ
レ
ビ
で
も
放
送
中
!

名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授



今年度の後半は「お弁当のおかず」をテーマにしています。お弁当のおかずはワンパターンになってしまうので、いつもと違うインパクトのある調味料を試してもらうことを提案しています。今回は、**黒酢**を紹介したいと思います。いわゆる国産(鹿児島産)の黒酢は、アマン壺と呼ばれる大きな壺の中に、決められた量の**玄米**と麹菌と水だけを入れて、1年以上も野外で放置して作られた醸造酢(穀物酢)です。熟成が進むにつれて褐色に変わり、味もまろやかに、風味も増します。普通の穀物酢の代わりに使用すると、まろやかで風味よく仕上がります。ただ、様々な健康効果がメディアで流れていますが、その効果は確かなものではないようです…。

さて、先月に紹介した国民健康・栄養調査結果の続きです。今月は食物繊維に注目します。食物繊維は主に野菜、果物、海藻など、植物性食品から摂取することができます。ごはんやパンはある程度の量を毎日摂るので、これらも大切な食物繊維の源です。日本人の食事摂取基準(2015年版)によると、**食物繊維の目標量は1日に20g以上です**(年齢によって少し異なります)。主食や果物を適量摂取したとすると、**野菜の摂取量は1日に**

350g必要です。しかしながら、国民健康・栄養調査結果では、国民は1日に約280gしか摂取できておらず、十分量ではありません(かつて、日本人は野菜をたくさん摂取していたのに…)。しかも、悲しいことに**愛知県民の野菜摂取量は男性がワースト1位、女性がワースト3位**です。農業生産量がとても多い愛知県なのに!なぜか東海圏が少ないようです。これは、たまたまではなく、この数年、愛知県はワースト3位内が常連です。なぜ、愛知県民はおいしい野菜を食べないのでしょうか…。いつも紹介しているお弁当(600ml)には約150gの野菜を使用しています。この量を目安に、毎食100g(生野菜なら片手でしっかりとわしづかみ)以上を目標に摂取してください!これは**健康に良い食事の第1段階です!**

平成28年国民健康・栄養調査の結果より 20歳以上の野菜摂取量(1人1日あたり平均値)		
愛知県	男性 229 g (46/46)	女性 238 g (44/46)
岐阜県	男性 273 g (38/46)	女性 257 g (33/46)
三重県	男性 269 g (43/46)	女性 240 g (43/46)
静岡県	男性 274 g (36/46)	女性 243 g (41/46)
東京都	男性 275 g (35/46)	女性 277 g (16/46)
長野県	男性 352 g (1/46)	女性 335 g (1/46)
福島県	男性 347 g (2/46)	女性 314 g (2/46)
宮城県	男性 332 g (3/46)	女性 287 g (10/46)
沖縄県	男性 273 g (38/46)	女性 268 g (25/46)



ポイント

- 春巻きを包むときは、中身が出ないようしっかり包んでください。
- 低温の油でじっくり揚げるとカリッと揚がります。
- 中の野菜は家にある野菜に変えてもおいしいです。



お弁当全体の栄養量

エネルギー 658kcal
たんぱく質 14g
脂質 22.2g
炭水化物 98.1g
食塩相当量 3.4g



※お弁当には、「パリパリの炒め物」とごはん(200g)分が含まれます。パリパリと春雨の炒め物にピスタチオでアクセントを付けました。サッと炒めるだけなので簡単、彩りもキレイな一品になります。



ポイント

- 春菊とモヤシはシャキとした食感が残るくらいがおいしいです。
- 豆板醤のピリッとした辛味とごまの香りが食欲をそそります。
- 春菊の緑とニンジンのオレンジ色がお弁当の色味を鮮やかにしてくれます。
- 豆板醤の代わりにコチュジャンでもおいしくなります。



黒酢たっぷり春巻き

作り方

- ニンジンは皮をむいて、エリンギ、長ネギは5cmの粗千切りにし、ショウガはみじん切りにする。○の調味料を混ぜておく。
- ごま油でショウガを炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ひき肉の色が変わったら野菜を加える。
- 野菜に火が通ったらあらかじめ混ぜておいた○の調味料を加える。
- 調味料が具材に絡んだら、火からあげて冷ます。
- 具材が冷めたら、春巻きの皮で包み、170度で揚げる。7 斜め半分など好みのサイズに切る。



名古屋学芸大学管理栄養学部3年
越智瞳さん(左) 林菜々子さん(右)

材料(3人分)

豚ひき肉	60g
ニンジン	60g
長ネギ	30g
エリンギ	30g
ショウガ	9g
ごま油	3g
○黒酢	15g
○砂糖	6g
○濃口しょうゆ	3g
○片栗粉	1g
春巻きの皮3枚	30g
揚げ油	適量

栄養量(3人分/1人分)

エネルギー	627/209kcal
たんぱく質	12.9/4.3g
脂質	43.7/14.6g
炭水化物	44.2/14.7g
塩分	1.1/0.4g

材料(3人分)

春菊	90g
ニンジン	60g
モヤシ	30g
○ごま油	9g
○豆板醤	9g
○砂糖	18g
○濃口しょうゆ	9g
いりごま	4.5g

栄養量(3人分/1人分)

エネルギー	79/26kcal
たんぱく質	1.6/0.5g
脂質	4.0/1.3g
炭水化物	10.1/3.3g
塩分	1.0/0.3g

春菊の中華和え

作り方

- 春菊は根本を除いて3cmのザク切り、ニンジンは皮をむき3cmの粗千切りにする。○の調味料を混ぜておく。
- 春菊は沸騰した湯に塩を少々加え2分ほど茹で、ニンジンとモヤシは沸騰したお湯で3分ほど茹でる。茹であがつたら冷水にとる。
- 茹でた野菜とあらかじめ混ぜておいた○の調味料を和える。最後にいりごまを加える。