

健康は
食
にあり

今月のテーマ

**野菜摂取量は
年代によって大きく違う**
—平成29年国民健康・栄養調査結果—



にっしんテレビ
でも放送中!

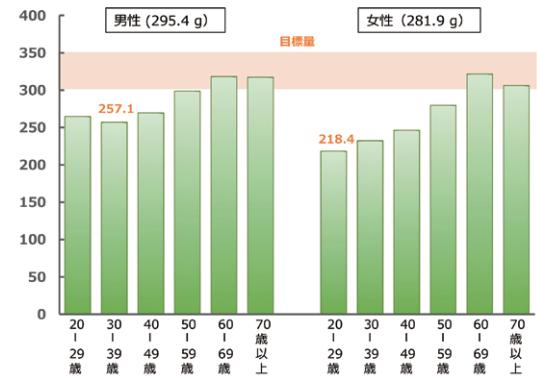


名古屋学芸大学
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授

昨年秋に行われた国民健康・栄養調査の結果が公表されました。昨年は都道府県別にも示され、愛知県の野菜摂取量(男性)がなんと**ワースト1位**だったことをお伝えしました。今年の結果(全国平均)では、野菜摂取量は282.2g/日で、目標の350g/日に比べると、まだまだ少ない量でした。年代別に見ると、男性では30歳代、女性では20歳代で最も少なく、男女とも60歳代が最も多い結果でした(図1)。若い世代に、もっと野菜を食べてほしいです!

この季節に旬を迎える野菜はたくさんあります。ダイコン、カブ、レンコン、ホウレン草、小松菜、水菜、春菊、カリフラワー、ブロッコリーなど、どれも茹でたりして火を通して食べる野菜で、この季節にはピッタリです。お鍋はもちろん、温野菜サラダ、炒め物、煮物などで、冬野菜の味を堪能してください。

(g/日) **野菜摂取量の平均値** (平成29年国民健康・栄養調査結果)



鶏のくず叩き 冬野菜和え



- ポイント**
- 鶏の繊維に逆らって、しっかり平たくのばすとやわらかく出来上がります。
 - 鶏肉の下味の調味料を変えることで、バリエーションが増えます。
 - 片栗粉の衣を崩さないように、サッと炒めるのがポイントです。

作り方

- ① ダイコン、ニンジン、レンコンは、皮をむき薄く切る。
- ② チンゲン菜は、根元を除き茎と葉に分けて3~4cm幅に切る。
- ③ 鶏もも肉は、余分な水気・脂肪を除き、薄くそぎ切りにし、包丁の腹でのばす。
- ④ ③を塩、酒、みりん、おろし生姜に10分程度漬け込む。
- ⑤ ④に片栗粉を薄くまぶし、熱湯に入れて茹でる。
- ⑥ フライパンにバターを熱し、ダイコン、ニンジン、レンコン、チンゲン菜の茎を炒める。
- ⑦ 野菜がしんなりしてきたらチンゲン菜の葉、薄口しょうゆを加えて炒める。
- ⑧ 最後に⑤の鶏のくず叩きを加えてサッと炒め和えたら出来上がり☆

材料(1人分)

鶏もも肉(皮なし)	70g
塩	0.3g
酒	5g
みりん	10g
おろし生姜	5g
片栗粉	20g
ダイコン	20g
ニンジン	15g
レンコン	20g
チンゲン菜	15g
有塩バター	10g
薄口しょうゆ	15g

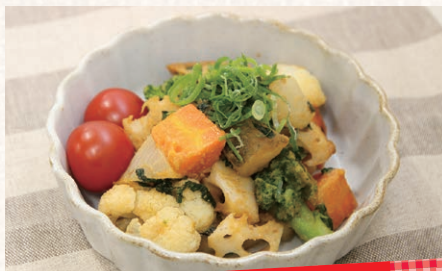
栄養量(1人分)

エネルギー	288kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	9.5g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	3.0g

私たちが
考えました!



タラの唐揚げ ごまみそ炒め



- ポイント**
- いろいろな野菜の味と食感の違いを比べてみてください。
 - お好みに合わせて、ピリ辛加減を調節してください。
 - タラの唐揚げの代わりに、厚揚げでもおいしくできます。

作り方

- ① ダイコン、ニンジン、レンコンは、皮をむき乱切り。春菊は、2cm幅に切る。
- ② ブロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。小ネギは、小口切りにする。
- ③ ダイコン、ニンジン、レンコン、ブロッコリー、カリフラワーを下茹でする。
- ④ タラは一口大に切る。余分な水気を除き、塩、コショウで下味をつける。
- ⑤ ④に片栗粉をまぶし、油で揚げる。バットに取り出し、油を切る。
- ⑥ 調味料を合わせておく。
- ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、③の野菜と春菊を炒める。
- ⑧ 野菜に火が通ったら⑤のタラと⑥の合わせ調味料を加え、炒め合わせる。
- ⑨ お皿に盛り付けて、小ネギを天盛りしたら出来上がり☆

材料(1人分)

タラ	80g	練りごま	5g
塩	0.3g	砂糖	3g
コショウ	少々	酒	3g
片栗粉	9g	濃口しょうゆ	3g
揚げ油	適量	コチュジャン	3g
		合わせみそ	10g
ダイコン	30g		
ニンジン	20g	小ネギ	1g
レンコン	20g		
春菊	10g		
ブロッコリー	15g		
カリフラワー	15g		
サラダ油	1g		

栄養量(1人分)

エネルギー	263kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	11.1g
炭水化物	22.3g
食塩相当量	2.6g

名古屋学芸大学 管理栄養学部3年
鈴木萌絵さん(左)、吉田早菜さん(右)