

一緒に考えよう! 食と健康

連載: 第3回
食と健康について拡散する様々な情報に
惑わされる事無く、
健康的な食生活を送るために、
一緒に食と健康について考えましょう!

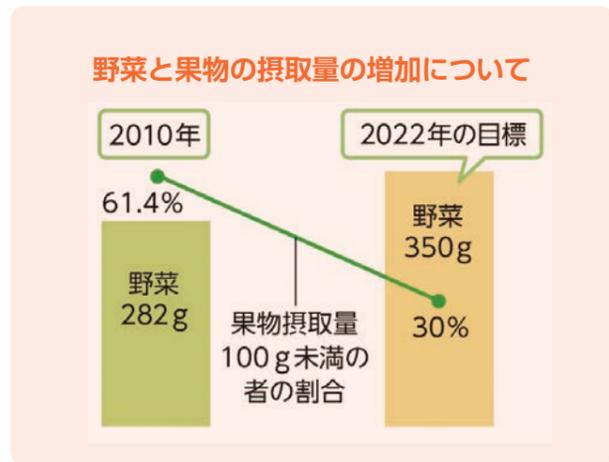
たかはし くにご
高橋 久仁子氏
群馬大学名誉教授 農学博士。健全な食生活を阻害する原因のうち、フードファディズムとジェンダーに着目し、研究。フードファディズムによる「メディアに惑わされない食生活」を提唱している。近著『健康食品』ウソ・ホント』講談社ブルーバックス 2016

野菜350gをめぐって

前回、「ふつうに食べるとは」の一例を紹介しました。ご自身のふだんの食べ方と比べていかがでしたか。「ごはんが多い」「肉や魚が少ない」との声をよく聞きますが、野菜は「わあ、こんなにたくさん!」または「え、こんな量でいいの?」に分かれるようです。

野菜350gにはどんな意味があるの?

野菜の量は350gですがその根拠は厚生労働省が2000年度から進めてきた健康づくり運動「健康日本21」にあります。現在は2013年度から22年度を対象期間とする「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本21(第二次))」ですが、この中の「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標」に「野菜と果物の摂取量の増加」があります。野菜摂取量の平均値について「現状282g、目標350g」、果物については「果物摂取量100g未満の者の割合」として「現状61.4%、目標30%」とされています。なお、「現状」は2010年、「目標」は2022年です。



野菜をたくさん食べるための工夫は

さて、鍋物が活躍する冬は野菜を摂取しやすい季節と言えるかもしれません。白菜やネギ、小松菜など、350g程度の野菜は1日どころではなく1回の食事で食べてしまうこともあるでしょう。おでんの厚切り大根や人参なども無理なくたくさん食べられます。ちなみにコンビニおでんの大根は1個80g程度です。

では、鍋物に頼れない季節はどうしましょうか。生野菜サラダはかさばるため、たっぴりに見えても重量的にはさほどでないこともあります。でも、キュウリやキャベツをざくざく刻んで0.5%程度の食塩(200gの野菜に1gの食塩)とともにポリ袋に入れ、袋ごと軽く振ったりもんだりすると浅漬け状態になります。こうすると生野菜よりもしんなりして量的に多く食べられます。

野菜は加熱するとかさが減るのでたくさん食べられる、とはご存じのとおりです。キャベツや小松菜を軽く油で炒めて少量の醤油とみりん、削り節を加えて2~3分煮たものが「煮浸し」ですが、あつという間にできてしまいます。タマネギやズッキーニ、ナス、トマトを油で炒めて蒸し煮にするラタトゥイユもだいぶ一般的になってきました。野菜をたくさん食べる調理法のひとつとして自分流にアレンジして活用してはいかがでしょうか。

なお、キュウリ1本は70~100g、トマト1個は小さめでも100~150g程度あるのでこれだけで170~250g程度になります。切るのが面倒なら丸かじりしてもいいのです。野菜を気軽に食べる工夫をしてみませんか。



組合員さんの商品の使い方 うちではこうして使ってます!!

**味付いなりで
お手軽巾着**
組合員さんVOICE
鍋をするとき、味付いなりにお餅や鶏肉などを入れて、餅巾着にして入れると甘口のダシになり、子どももよ喜んで食べます。 岐阜市 はくまさん

**ありあわせ野菜
といっしょに♪**
組合員さんVOICE
さば水煮缶とキャベツ、もやしなどのありあわせ野菜を混ぜて炒め、卵でとじればできあがり。おかずにも酒の肴にもぴったり。味つけはそばつゆやしょうゆ、お砂糖で好みに。 可児市 あらいぐま一まさん

**こんにゃくと
豚バラの
あっさり煮**
組合員さんVOICE
ポリウムを出すために玉ねぎを入れてみたら、家族に好評でした。小さめの玉ねぎなら丸ごと煮込んでも。鍋をバスタオルで包んで保温すると、具材にゆっくり味が染み込んでさらに美味しくなります。 海津市 トトロさん

**これひとつで
お風呂がすっきり**
組合員さんVOICE
ひと晩つけ置きするだけで、風呂釜はもちろん小物も全部すっきりきれいになるので、助かっています。 笠松町 タマチャンさん

**水筒の
お手入れ楽々**
組合員さんVOICE
毎日水筒を使うわが家では愛用品です。水と一緒にに入れて1時間ほど放置します。パッキンなどもきれいになるのでおすすめですよ。 大垣市 TOMATOさん

**水筒の
汚れ
取りま専科**
3g×20包
本体価格 350円
税込価格 378円
次回予定 2月3週

**お風呂キレイ風呂釜
すっきりバスター**
1回分(300g)
本体価格 475円
税込価格 513円
次回予定 3月2週

**生芋にぎり
こんにゃく
蔵** 200g×2
本体価格 237円
税込価格 255円
次回予定 2月4週

**簡単
夕食の1品**
組合員さんVOICE
玉ねぎ、ピーマン、人参など、たっぴりの野菜をスライスして、いわしとともにマリネ液に漬け込みます。簡単に夕食の1品ができあがりますよ。 土岐市 ムーミン大好きさん

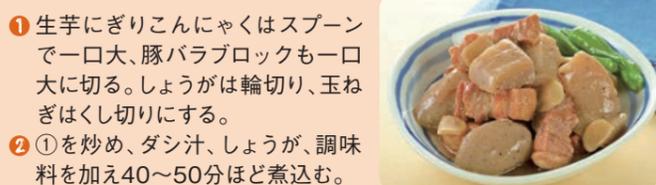
**料理の
隠し味に!!**
組合員さんVOICE
野菜炒めやカレー、煮物にも隠し味で入れています。牡蠣のうま味がギュッと詰まっているので、コクが出て料理が美味しくなります。わが家の常備品です。 恵那市 ワレモコウさん

オイスターソース
230g
本体価格 298円
税込価格 321円
次回予定 3月1週

**骨まで丸ごと
甘酢味(いわし)**
減 240g
本体価格 380円
税込価格 410円
次回予定 2月4週

材料
生芋にぎりこんにゃく…1袋 豚バラブロック…200g
ダシ汁…300ml みりん…大さじ2 しょうゆ…大さじ2
しょうが…適量 玉ねぎ…お好みで

① 生芋にぎりこんにゃくはスプーンで一口大、豚バラブロックも一口大に切る。しょうがは輪切り、玉ねぎはくし切りにする。
② ①を炒め、ダシ汁、しょうが、調味料を加え40~50分ほど煮込む。



雑貨編

**お風呂キレイ風呂釜
すっきりバスター**
1回分(300g)
本体価格 475円
税込価格 513円
次回予定 3月2週

**水筒の
お手入れ楽々**
組合員さんVOICE
毎日水筒を使うわが家では愛用品です。水と一緒にに入れて1時間ほど放置します。パッキンなどもきれいになるのでおすすめですよ。 大垣市 TOMATOさん

最近、地域ではじまった認知症カフェにボランティアで参加しています。自分が少しでも認知症にならないことを願ってのことでもあります。 | 白川町 ポートさん |

**水筒の
お手入れ楽々**
組合員さんVOICE
毎日水筒を使うわが家では愛用品です。水と一緒にに入れて1時間ほど放置します。パッキンなどもきれいになるのでおすすめですよ。 大垣市 TOMATOさん

**水筒の
汚れ
取りま専科**
3g×20包
本体価格 350円
税込価格 378円
次回予定 2月3週

最近、地域ではじまった認知症カフェにボランティアで参加しています。自分が少しでも認知症にならないことを願ってのことでもあります。 | 白川町 ポートさん |