

栄養だより

2009年
卯月(うづき)

4月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

新年度がスタートしました。いろいろな環境が変わり、生活のリズムが崩れがちです。食事をきちんと摂り、規則正しい生活を送りましょう。



野菜の摂取量をご存知ですか？



「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)―厚生労働省」では、必要な野菜の**摂取目標量を350g以上**としています。国民健康・栄養調査(平成19年)によれば、1日当たりの平均摂取量は、290gで摂取目標に達していません。現在、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)の増加が、深刻な問題となっています。生活習慣病を予防するためにも、もっと野菜を食べましょう。

かしこく野菜を摂りましょう。

★簡単に摂れる野菜料理のポイント

● コンビニでは

→ おにぎりに野菜サラダを



+



● 外食では

→ ラーメンではなく五目ラーメンを



+



調理の工夫で、野菜をたっぷり食べましょう。

生野菜だけでなく、野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。また、サラダ、煮物など種類を多く食べることで、野菜が多くとれます。

リコピンパワー



リコピンとは、トマトに含まれる赤い色素です。トマト以外では、スイカや柿やグレープフルーツ(ルビー)などに含まれます。ここ最近になって、このリコピンに強い抗酸化作用があることが、わかってきました。リコピンの抗酸化作用は、ビタミンEの100倍、ベータカロテンと比べても、2倍強いことがわかっています。

抗酸化作用とは？

活性酸素は、本来、体に入ってきた細菌を撃退するものです。しかし、活性酸素が過剰だと、体の細胞や組織も傷付けてしまいます。それが「酸化」です。活性酸素の「酸化」は、細胞や組織を変質させるため、癌細胞が生まれる突然変異を、起こす原因になると考えられます。ですから、その**活性酸素を消去すること(抗酸化作用)**によって、生活習慣病予防作用や老化抑制作用が、期待できるのです。

簡単トマト料理紹介

トマトと卵のスープ (4人分)

トマト.....120g

卵.....120g

水.....400cc

コンソメ.....6.0g

乾燥パセリ・少々

作り方

- ① トマトは、湯むきして、種を除き、1cmの角切りにする。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ 鍋に、水、コンソメを入れ、トマトを加えて煮る。
- ④ 沸騰したら、溶き卵を加える。
- ⑤ 器に盛り付け、乾燥パセリを散らす。

お食事に関してわからない事等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。