

野菜が350gとれる食事を！

8月31日は、「野菜の日」でした。先月の栄養だよりでもお伝えしたように、香川県の1日あたりの野菜摂取量は、男性 266g、女性 229gと目標 350gの約 2/3 量しか摂れていません。ワースト2位と1位です！！

朝



昼



夕



具たくさん汁ものは、減塩効果もありますよ！

野菜1皿約70gのものを、朝1皿、昼2皿、夕2皿と、1日計5皿食べると目標の350g摂取が達成されます。まず野菜からしっかり食べることで、血糖値の上昇を緩やかにするほか、食べ過ぎや便秘を予防することもできます。食べる量と順番を意識して、脱最下位をめざしましょう！

野菜摂取量は、平成22年 国民健康・栄養調査より



今が旬の食材



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

きのこ類は、食物繊維がとても豊富で、便秘予防や動脈硬化予防に適しています。カロリーがほとんどないので、ダイエット中の方にはおすすめです。また、キノコにはビタミンDも含まれています。

ビタミンDとは？

ビタミンDは、カルシウムと一緒にとることでカルシウムの吸収率が高まり、骨粗鬆症予防になります。また、脂溶性ビタミンなので、油と一緒にとると、ビタミンD自体の吸収率も高まりますよ。

簡単レシピ紹介

豚ヒレソテーきのこソース(4人分)

| | | | |
|-----|------|------|------|
| 豚ヒレ | 240g | 玉ねぎ | 120g |
| 塩 | 1.2g | 生椎茸 | 60g |
| 小麦粉 | 12g | えのき茸 | 60g |
| 油 | 8g | バター | 4g |
| バター | 8g | 濃口醤油 | 12g |

★ 作り方 ★

- ① 豚ヒレに塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンを熱し、油とバターをひいて、豚ヒレを焦げ目がつくまで焼き、皿に盛る。
- ③ 玉ねぎは、くし切りに切る。
- ④ 生椎茸は、千切りに切り、えのきは食べやすいようにほぐす。
- ⑤ フライパンを熱し、バターをひき、③と④がしんなりするまで軽く炒め、濃口醤油で味付けする。
- ⑥ 皿に盛った豚ヒレの上に⑤をかける。

