

野菜のチカラをいただく 食べ方のコツ(^^♪

その① 加熱でかさを減らすと量が食べられます。

その② 油と一緒に食べるとビタミンA、Eの吸収率がアップします!



小松菜のキムチ炒め

<4人分材料>

小松菜 200g
白菜キムチ 50g
サラダ油 小さじ1
塩 ひとつまみ
卵 2個

*ほうれん草や、チンゲン菜でも美味しいです。

<作り方>

- ① 小松菜、キムチは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、小松菜、キムチを加え、強火で炒めて火を止め、塩ひとつまみを加える。
- ③ ②を中心によせ、ふちにそって卵を加え、混ぜて火を止める。

1人分 エネルギー65Kcal 食塩相当量 0.5g

その③ 洗って、切って、レンジでチン「だけ」のストック野菜もおすすめ

その④ カット野菜、冷凍野菜、加工品も利用していいんです。

その⑤ 具たくさんスープもおすすめです。薄味でどうぞ。

ブロッコリーと南瓜のシーチキンソース

<4人分材料>

ブロッコリー 200g
(1/2株)
かぼちゃ 100g
ツナ缶 35g
(1/2缶)

【A】

しょうゆ 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分ける。南瓜は薄切りにする。
- ② 耐熱容器にブロッコリーと南瓜を並べ、水分を少しかける。ラップをかけ、電子レンジ(500W)4~5分加熱する。
- ③ シーチキンの油をきって、【A】の材料を混ぜる。
- ④ ②の野菜に③をかける。



1人分 エネルギー60Kcal 食塩相当量 0.4g

野菜ジュースと野菜を比べてみると・・・

野菜ジュース	成分・からだ	野菜
1本 約100Kcal	エネルギー	350g食べても 約80Kcal
商品による	ビタミンA	緑黄色野菜に多い
かまない	口	かむ(肥満防止)
胃を素通り	胃	腹持ちがよい(2-3時間)
※インスリンが 急出動!(負担増)	すい臓	※インスリンが ゆっくり出動(負担小)
一気に吸収!	小腸	吸収がゆっくり
食物繊維が少ないので、 動きが少ない	大腸	食物繊維が多いので、 腸内環境を整える
便の材料少ない	便	便の材料多い

※インスリン：血糖値を下げるホルモン

野菜ジュースだけでは
野菜の代わりにはなりません。
野菜を食べる習慣をつけたいですね。

野菜を食べて
元気もりもり



3人のえいようマン