

明日への食育～食育通信～

●発行日／2020.3.9 Vol. 9

●発行元／翔洋学園高等学校 家庭科・保健環境・安全部発行



明日への食育～食育通信～は、生徒の健康のみならず、保護者の皆さんの健康の増進も視野に入れ、作成に努めてまいります。「食べることは、生きること」をテーマに、学校活動での「食育活動報告」や「新しい食育」の情報発信も行います。今回のテーマは「野菜」です。研修報告を兼ねて野菜を食べる意味や、野菜のおいしい食べ方について紹介します。

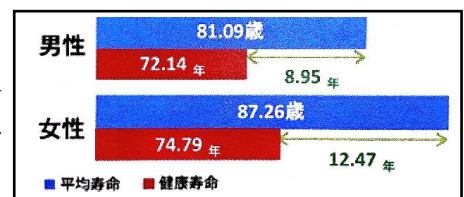
研修報告

令和2年2月13日（木）、茨城県立健康プラザにて行われた「食と健康のスペシャル講座」に参加してきました。前半は日本獣医生命科学大学客員教授であります佐藤秀美先生が「現代人が抱える野菜不足と解決方法」について講演を行いました。佐藤先生は現在、人気のある食のバラエティ番組などでも栄養学の解説者として出演されており、若い世代に興味・関心を持ってもらうため「わかりやすさと楽しい食育」にも力を入れています。後半の「野菜料理の考え方」については、Restaurant Aoyama オーナーシェフである青山雅樹さんより、デモンストレーション形式での講義をいただきました。今回はその中から一部をご紹介します。

1 現代人が抱える野菜不足と解決方法

Q. なぜ野菜を摂ることが重要なのか？

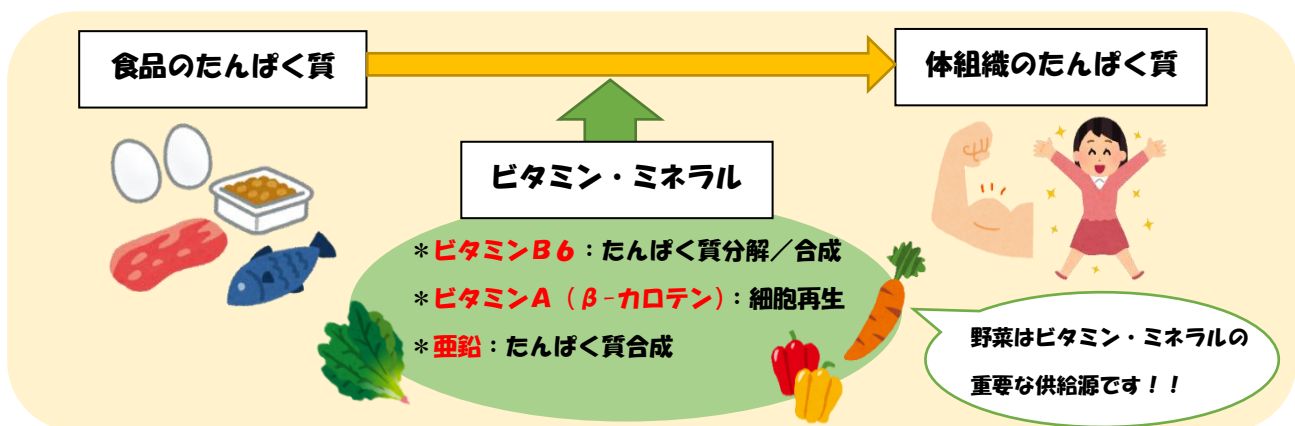
A. 近年、私たちの寿命は伸び続け、「**人生100年時代**」に突入するといわれています。その一方で、日常生活に制限のない期間である「***健康寿命**」が平均寿命に比べて男性で**約9年**、女性で**約12年**短いことが分かりました。



(出典：厚生労働省「平成28年簡易生命表」)

生命の維持には体を作る原料である**たんぱく質**が欠かせません。食品のたんぱく質は、野菜などに含まれる**ビタミン、ミネラル**によって**体組織のたんぱく質に変換されます**。そのため、健康な体を維持するには、たんぱく質だけでなく**ビタミン・ミネラル**を同時に摂ることが重要となります。つまり、**ビタミンやミネラルの野菜を摂ることは健康寿命の延伸につながる**のです。

* WHO が提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間のこと。



厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から**1日350g以上**の野菜を食べることを目標にしています。しかし、現在どの年代においてもその量に達していない状況です。特に若い世代ほど野菜の摂取量が少ない傾向があります。

野菜を1日350g以上摂るコツ！

350gの目安

生野菜：両手山盛り

ゆで野菜：片手山盛り

①朝食をしっかり食べる

朝食のメニューにも野菜をうまく取り入れましょう。具沢山のみそ汁やスープがおすすめです！

②野菜ジュース（食塩・砂糖不使用）を活用する

野菜ジュースは、3食の食事で足りないビタミンやミネラルを補ってくれます。



③手作りにこだわりすぎない

忙しい日は、市販のカット野菜や冷凍野菜、加工野菜を活用しましょう。カット野菜も新鮮なうちであれば生野菜とほぼ同等の栄養が含まれています。

（日本獣医生命科学大学 客員教授 佐藤秀美先生の講演のまとめ）

2 野菜料理の考え方 ～減塩しながらおいしく食べる！～

野菜を食べようとすると、どうしても濃い味付けになってしまいがちではないですか？せっかく野菜をたくさん食べたのに、食塩を摂りすぎてしまうなんてことも……。そんな悩みを改善する調理のポイントを、青山シェフが教えてくださいました！

野菜のおいしさを最大限に引き出すコツ！

①野菜+動物性たんぱく質で食べる

動物性たんぱく質（肉、魚、卵）を組み合わせることでうま味がプラスされます。

②食欲がそそる香りと見た目

カレー粉などのスパイスやにんにく、セロリなどの香味野菜を利用しましょう。

③食感はバラエティに富んだ方がよい

一つの献立にいろいろな食感を盛り込むことで飽きずに美味しく食べられます。

④野菜をしっかり炒める

野菜に含まれる水分をしっかり出すことで、味がしみこみやすくなります。

⑤野菜を炒める順番に気を付ける

「根菜類→果菜類→葉野菜」の順番で炒めると、火の通りがバランスよくなります。

⑥砂糖やみりんをできるだけ使わない

砂糖やみりんを入れすぎると、それに合わせて食塩の使用量も増えてしまいます。

食塩摂取量（日本人の食事摂取基準 2015）

目標量：男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満

に対して…日本人の平均値は 9.9g/日！！



食塩相当量

1.9g

菊芋スープ、さばのオープン焼き、きのこの炒め物、白魚と菜の花のオムレツ

食塩相当量

2.1g

クラムチャウダー、いかキャベツ
鶏むね肉サラダ

※ やはり今回のポイントは「野菜ジュースが野菜とみなされるようになったこと（厚生労働省に確認済み）」や「市販のカット野菜は新鮮であれば生野菜と同等の栄養素が含まれること」などの新たな情報であると思われます。時間と手間をかける料理も大切ですが仕事をお持ちの皆様、時には時短も心掛け、ゆとりのある生活を目指してみてもはいかがでしょうか？