

緑黄色野菜をしっかりと食べて健康に♪

緑黄色野菜の摂取目標量は、120g（野菜 350g）です。令和元年国民健康・栄養調査結果報告より、摂取量の平均値は、男性 82.9g、女性 87.1g で、目標量に達していません。意識して、副菜に緑黄色野菜を取り入れていきましょう。

今回は、健康効果が高いといわれるブロッコリーとにんじんの効用をみていきましょう。

ブロッコリーは、栄養豊富な緑黄色野菜です。肌の調子を整えるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維、老化予防に役立つスルフォラフォンなど健康を維持するのにおすすめの野菜の一つです。

また、にんじんも栄養豊富な緑黄色野菜で、その中でもβ-カロテンは、代表的な栄養素です。にんじんのオレンジ色は、β-カロテン由来のもので、β-カロテンには、抗酸化作用、目や粘膜の健康を維持する作用があります。

しっかりと緑黄色野菜を食べるため、簡単な副菜二品を紹介します。

●ブロッコリーの山かけ（2人分）

ブロッコリー	100g
ながいも	50g
ぽん酢しょうゆ	小さじ 1（6g）



- ①一口大にブロッコリーを切り分けて、ゆでる。
- ②①を器に盛り付け、すりおろしたながいもをかける。
- ③ぽん酢しょうゆをかける

●栄養価

エネルギー：37kcal・たんぱく質：2.4g・脂質：0.2g・炭水化物：5.0g・
食物繊維：2.8g・食塩相当量：0.3g

●にんじんのごま和え (2人分)

にんじん	100g
いりごま	大さじ 2 (12g)
本みりん	大さじ 1/2 (9g)
こいくちしょうゆ	小さじ 1 (6g)



- ① にんじんは、千切りにしてさっとゆでる。(電子レンジでも可)
- ② 白ごまを擦って、みりん、こいくちしょうゆを入れて、混ぜる。
- ③ ②に①を入れて混ぜる。
- ④ 器に盛り付ける。

●栄養価

エネルギー：64kcal・たんぱく質：1.7g・脂質：3.1g・炭水化物：5.6g
食物繊維：2.0g・食塩相当量：0.5g

公益社団法人 和歌山県栄養士会 栄養・ケアステーション
管理栄養士 森岡 美帆
(和歌山信愛女子短期大学生活文化学科食物栄養専攻准教授)