



## 野菜は生と加熱 どっちが良い？

野菜にはビタミンやミネラルなど、健康づくりに欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。この栄養素をうまく活用するには、野菜選びに加えて、野菜に合った調理法を組み合わせることも必要です。今回は生野菜・温野菜の特徴と、それぞれの調理法に合った野菜をご紹介します。



## そもそも野菜ってどのぐらい食べればいいの？

### ●野菜の目標量は 1日 350g

まずは1日350gの野菜を目標にしましょう。さらに緑黄色野菜と淡色野菜を1:2の割合で食べると、より栄養バランスを整えることができます。

### 【緑黄色野菜 目標量：1日 120g】

断面の色が濃い野菜を指します。  
(例：トマト、にんじんなど)



### 【淡色野菜 目標量：1日 230g】

断面の色がうすい野菜を指します。  
(例：だいこん、きゅうりなど)



### 1食分の野菜は どのくらい？

例えば…

サラダの場合



緑黄色野菜(40g)

トマト:2切れ



淡色野菜(80g)

レタス:中2枚



きゅうり:1/4本



## 野菜100gの目安量

緑黄色野菜	トマト	小1個
	にんじん	中2/3本
	かぼちゃ	小1/8個
	ブロッコリー	中1/2株
	ほうれん草	1/2束
淡色野菜	ピーマン	中2個
	もやし	1/2袋
	キャベツ	大2枚
	レタス	小1/2個
	大根	輪切り3cm
	きゅうり	中1本
	なす	中1本

※おおよその目安としてご活用下さい

## 調理法を選んで野菜の良いところを活かす！

よく「野菜を加熱すると栄養素が減ってしまう」などと聞きますが、野菜の種類によっては加熱することで栄養素の吸収を高めることができます。野菜ごとに調理法を使い分けましょう。

### ●生野菜のココが良い！

生野菜の特徴は加熱による栄養素の損失が少ないことです。

エネルギー代謝に欠かせないビタミンB群や、ストレスから体を守るビタミンCなどは、野菜を加熱すると何割か壊れてしまいます。

又、健康づくりに役立つとして注目されている野菜の“酵素”も加熱すると働きが失われてしまいます。



### ●温野菜のココが良い！

温野菜は、加熱によって野菜が柔らかくなるため、胃腸で消化しやすくなります。

又、葉物野菜は加熱するとかさが減るため、生では食べきれない量であっても、無理なく食べることができます。さらに、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは油と調理する(炒める・揚げるなど)と体内での吸収率を高めることができます。



吸収率  
アップ!

### 【生で食べるのにおすすめの野菜】

キャベツ、きゅうり、大根など  
→ビタミンB群・Cがとれます

大根、かぶ、山芋、キャベツ

→消化や胃腸の働きを助ける酵素がとれます



### 【加熱して食べるのにおすすめの野菜】

緑黄色野菜→油ととるとビタミンAの吸収率アップ

例：にんじんのビタミンA吸収率 油炒め:80%  
生:10%



## まとめ

食事のバランスを整えるには、色々な栄養素をとることが必要です。特定の食品や調理法ばかりでは体に入る栄養素が偏りやすくなります。今回ご紹介したように、生野菜・加熱野菜にもそれぞれ良いところがありますので、色々な食品や調理法を組み合わせることを心がけましょう。

## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽に  
スタッフに  
お声掛け下さい



## ◆いろいろ野菜のカレーマリネ◆

エネルギー:95Kcal 塩分:1.7g (1人分)  
※マリネ液は材料の1/2摂取するとして計算

調理時間  
約15分



### ポイント

緑黄色野菜(にんじん、パプリカなど)は油ととると、肌や目の働きを助けるビタミンAの吸収率が大幅アップ

### 材料2人分

- にんじん、なす…各1本
- ピーマン…1個
- マッシュルーム…小6個
- パプリカ…1/2個
- 酢…1/2カップ
- 塩…小さじ1/4
- 砂糖、ごま油…各大さじ1/2
- 醤油…大さじ2
- カレー粉…小さじ1/2
- 黒こしょう…少々

### 作り方

- 野菜とマッシュルームを食べやすい大きさに切る。
- 熱したフライパンに少量の油(分量外)をひき、①を焦げ目がつくまで焼く
- 調味料を全て混ぜ、マリネ液を作り、②を漬けて1時間ほどなじませる。



株式会社

オオノ

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283