

# 野菜をたくさん食べましょう！

## 野菜を食べると？

- ・野菜の摂取量を増やすことで満足感が得られます。
- ・野菜はカロリーが低いため、肥満や糖尿病予防に役立ちます。
- ・生活習慣病の脳卒中、高血圧、ガンを予防します。
- ・カルシウムも含まれるため骨粗鬆症を予防します。



## ★野菜は1日350g摂取しましょう★

(目安量：1食の食事につき、両手一杯の生野菜と片手一杯のお浸しを目標とする)

成人1日当たりの 摂取量の目標値 <b>350g</b>	=	緑黄色野菜 <b>120g</b>	+	その他の野菜 (きのこ類含) <b>230g</b>

## <野菜の量を増やすポイント>

- ① **蒸し炒めにして油脂とかさを減らす**  
キャベツなどの葉野菜は、サッと炒めてかららたをし、しんなりとするまで蒸すとかさが減りたくさん食べられます。
- ② **脂身の少ない肉で旨みを出す**  
淡泊な野菜は、肉と組み合わせると旨みが増し、おいしく食べられます。
- ③ **電子レンジ加熱や茹でる調理法で、低エネルギーに**  
電子レンジや茹でたりすることで野菜の量がぐんと減り、食べやすくなります。
- ④ **油脂が少ないタレを使う**  
サラダ類をよく食べる場合は、ノンオイルドレッシングを使いましょう。
- ⑤ **汁の具材にして食べやすく**  
色々な野菜が入った具たくさん汁を献立に添えると手軽に野菜の摂取量を増やせます。

## 1月の行事食(デイケア)



おせち料理を提供させて  
いただきました。



## 3月・4月の予定

- 3/3 (木) 桃の節句の行事食(療養棟・デイケア)
- 3/15 (火) 誕生会(療養棟)
- 4/11 (月) 春の行事食(デイケア)
- 4/19 (火) 誕生会(療養棟)

グリーンビュー希望ヶ丘 栄養科  
平成28年 第2号