

野菜に元気をもらおう

野菜を食べて健康づくり

野菜には、人間の体に欠かすことのできない各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

特に緑黄色野菜にはビタミンAの前駆物質で抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。ですが、野菜ばかり摂取すればよいということではありません。基本となる食品がないとはじまりません。

食品をバランスよく摂取するという基本の上に、野菜も十分に摂っていくということが必要です。



子どもが食べやすくなる工夫

香りの強いセロリ、ピーマン、にんじんは、栄養分の損失はありますが、塩もみをして水洗いしたり、さっと下茹ですることで香りを抜くことができます。

口に入れた時の食感、なすのぐしゃっとした感じが嫌なら、シャキッと炒めるとよいでしょう。



「野菜大好き!子どもに人気の野菜料理」食べもの文化編集部編 (芽ばえ社) 参考

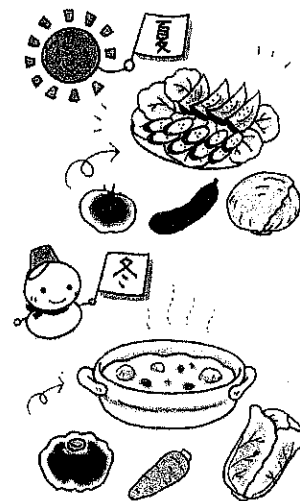
野菜1日350g 食べましょうというけれど

生野菜だけが野菜と思っていると、とても食べられる量ではありません。野菜料理はできるだけ加熱調理して食べるものです。

生は夏場の季節限定にしてみるのも一つの案です。冬野菜は煮たり茹でたり炒めたりして食べるものです。加熱調理すると1皿100~150gは普通の量に感じます。

以前は1日300gといわれてきました。緑黄色野菜100g + 淡色野菜200g計300gというように。

いろいろな背景がいわれませんが、350g相当の野菜成分を含むという飲料が出てきました。それを飲めばよいという勘違いを起こさないようにしましょう。食べることに意味があります。



「食べもの文化」No.402 (芽ばえ社) より

旬の野菜を食べよう

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出ていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。

つまり、旬の野菜を摂取することは、とても利に合っていることなのです。

旬の野菜からパワーをもらって、毎日元気に過ごしましょう。

