



平成29年11月1日発行

野菜 350g の根拠

「1日に野菜を350gとろう」

これは、厚生労働省「健康日本21」の中で推奨されている野菜の摂取量です。
この量にはちゃんと理由があります。

◆野菜を食べたい理由

野菜には、**カリウム**・**食物繊維**・**抗酸化ビタミン**（ビタミンA、C、Eなど）が多く含まれ、これらの重要な供給源だからです。

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患（脳卒中、心臓病、高血圧、動脈硬化など）・糖尿病などの生活習慣病、がんの予防に効果的に働くと考えられています。

また、野菜はカロリーや脂肪が低いため肥満予防に役立つことや、高齢者の寝たきりを防ぐためには骨粗鬆症を予防するためカルシウムを十分摂取することが必要で、野菜にはカルシウムも含まれるからでもあります。

◆「350g」とは、どこから出てきた数字？

1日野菜350gの根拠は「健康日本21」です。

1995年～1997年の国民栄養調査から20歳以上の男女（32,038名）のデータを元に「栄養素摂取量と食品摂取量等との関連について」分析が行われました。その中で、カリウム、ビタミンC、食物繊維の摂取量の関係を検討し、それぞれの栄養素について目標量を十分摂取するためには、野菜がどれくらい必要なのかを分析した結果、野菜は350～400gの摂取が必要と推定されることから、1日平均350g以上を目標としました。

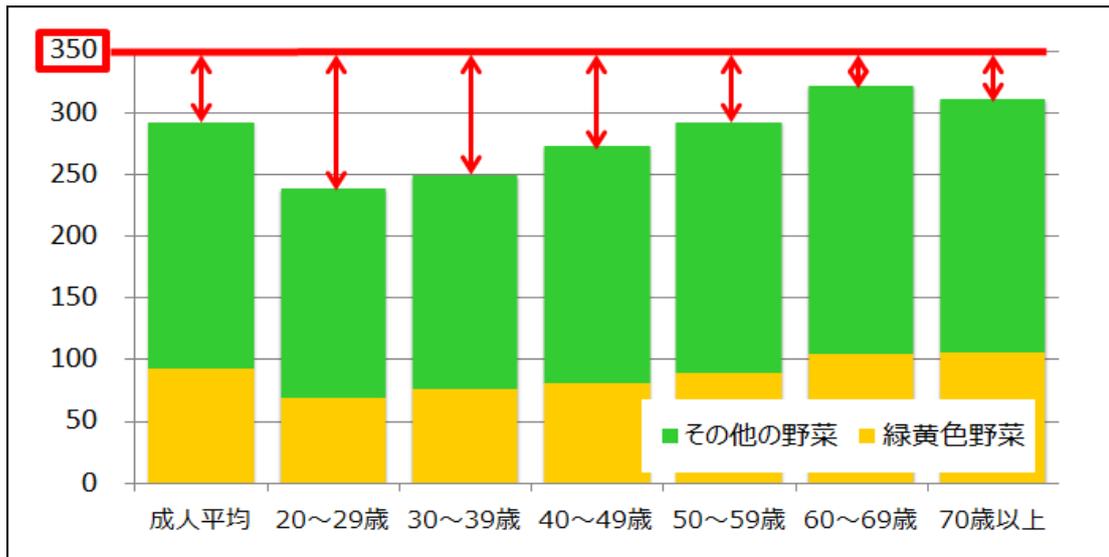
<健康日本21>

21世紀における国民健康づくり運動とは、健康寿命の延伸などを実現するため、2000年（平成12年）に厚生省（現・厚生労働省）によって始められた第3次、第4次の国民健康づくり運動の事。通称「健康日本21」である。2000年度から2012年度までは「健康日本21」（21世紀における国民健康づくり運動）が行われ、2013年から2022年までは「健康日本21（第2次）」（二十一世紀における第二次国民健康づくり運動）が行われている。



◆野菜摂取量の現状

日本人は野菜をどれくらい摂っているのでしょうか？



日本人の野菜摂取量 ※出典：平成 27 年国民健康・栄養調査

平成 27 年の国民健康・栄養調査では、野菜摂取量の成人平均値は、293.6g で、目標摂取量 350g に約 60g 足りていないことがわかりました。また、若い方ほど目標値に達していないことがわかります。

◆野菜 350g の目安

350g といわれてもどれくらいの量なのか、自分がどれくらい食べているか、イメージしにくいかもしれません。

そこで、サラダなど野菜が主材料の小鉢を 1 皿分＝約 70g と想定してみましょう。そうすると、1 日に小鉢 5 皿以上で、野菜の摂取量 350g が達成できる計算となります。朝食に 1 皿、昼食と夕食に各 2 皿食べれば、5 皿になります。



野菜を食べる目的は、栄養素を供給するためではありません。

野菜の無い食卓を想像してみてください。

それは、何の色気もなく寂しい食卓です。野菜は、赤や緑、オレンジや黄色、白、紫…等とカラフルな色彩で、私たちの目を楽しませ、食生活を豊かにしてくれます。

おいしい食事は、見た目 9 割！ 野菜たっぷりの色どりよい食卓で、心も体も満足し、元気に毎日を過ごしたいものです。

食べ物で撃退！！カサカサ乾燥肌

寒くなり、お肌が乾燥する季節になりましたね。ムズムズして気になる、気付いたら掻きむしってしまい傷ができてがっかり・・・という方も多いのではないのでしょうか。そんな時は化粧水や保湿クリームに目が行きがちですが、乾燥肌は食べ物で内側からも改善できるのです！

そこで、今回は食事を楽しみながら、カサカサ乾燥肌を防ぐ方法をお伝えします。

乾燥肌の原因は「湿度の低下」と「暖房器具」

通常、肌の水分量は30%。この比率が低下し「30%以下になった状態」が乾燥肌です。寒くなり、湿度が低下すると、水分が蒸発しやすくなります。また、エアコンやヒーター、電気毛布などの暖房器具を使うことでさらに空気が乾燥し、肌の水分が奪われてしまうことになります。

あなたも当てはまりませんか？

- ・洗顔後顔が突っ張る
- ・スネがカサカサする
- ・1日中暖房のきいた部屋にいる
- ・ビニール袋が指で開けられない
- ・起床後、シーツの跡が体に残る

☆☆乾燥肌には、「お鍋」と「ハーブティー」をオススメします！☆☆

●「お鍋」を楽しみながらしっとりお肌に！

栄養素のイソフラボン、肌に潤いを与えてくれます。また言わずと知れたビタミンAやビタミンCも、乾燥肌を防ぎ肌を丈夫にしてくれます。

イソフラボンとビタミンと一緒に摂れる料理は「お鍋」がオススメ！イソフラボンが多く含まれる豆腐、ビタミン豊富な野菜をたっぷり入れ、皆でワイワイお鍋を囲んではいかがですか？スープに溶け出した栄養も、の雑炊やうどんを楽しみながら頂きましょう！



●ハーブティーをゆっくり味わう！

乾燥肌予防には水分補給が大切です。でも、冷たい飲み物は逆効果！体が冷えて血流が悪くなり、肌にも悪影響です。暖かい飲み物をこまめに飲んで、ティータイムを楽しみながら水分補給をしましょう！

ノンカフェインである「ハーブティー」は利尿作用がないので、水分補給にぴったりです。カモミールやローズヒップなど、その日の気分に合わせて選べます。香りやお茶の色を目で楽しむことでリラックスにも繋がり、一石二鳥ですよ！

お肌が荒れていると、心のコンディションまで下がってしまいますよね。そんな時は、外側から薬を塗って治そう、と思いがちかもしれませんが、でも、体、そして皮膚を作るのは毎日の食事。

時間はかかりますが、食べ物に意識を向けることで、体の内側から乾燥を潤し、じっくりと治していくと良いですよ♪

村家

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

◆H30年3月卒業予定の 管理栄養士 を募集

(有)食のコンサルタントブーケは、開業栄養士の会社です。「街の中の栄養士」として、地域の方々の健康、食生活をサポートしています。

▼事業内容は、

- ① ヘルシー弁当の宅配
- ② 料理教室
- ③ 食のコンサルタント（食生活相談など）

▼業務内容は、

ヘルシー弁当の調理および給食管理業務です。将来的には、食生活相談などのコンサルタント業務、料理教室業務を担っていただきます。詳しくは、ブーケまでお問い合わせください。

⇒TEL076-421-6778

～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わり弁当の他に、

- *大地のシンフォニー弁当（肉） 800円～
- *生命のハーモニー弁当（魚） 800円～
- *おにぎり弁当 500円～
- *セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類も玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その179♪

<材料> 2人分

ほうれん草 1/2束(100g)

ハム 1枚

粒マスタード 小さじ1/2

醤油 小さじ1

★青菜粒マスタード和え★

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る
- ② ハムを1.5cm角に切る
- ③ ①と②を合わせた◎で和えて完成♪

ほうれん草と粒マスタードの意外な出会い♪

秋目

<栄養士秋目のゆったりコラム>

11月になり、そろそろ街に銀杏の香りが漂い、秋の深まりを感じますね。さて、このイチヨウの木ですが、お寺や神社、学校でよく目にしませんか？その理由は、延燃防止のためだそうです。イチヨウは「防火木」といわれていて、葉も枝も燃えません。寺社仏閣・教育施設は火事が非常に恐ろしいことだったので、火災を発生させない、広げないのが昔からの願いだったのですね。私達はイチヨウの木に守られているのだな～としみじみ感じました^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日