

「野菜ジュース」は、 「野菜」の代わりになるか？

不足しがちな野菜を補おうと、様々なメーカーから多くの種類の野菜ジュースが発売されています。「1日分の野菜 350g分使用」なんて書いてあると、これ1本飲めば、野菜は食べなくてもいいのかな？ と思ってしまいます。



1日に食べたい野菜目安量=350g
 野菜料理小鉢 1皿 (70g) × 5皿

野菜ジュースだけで、1日に必要な野菜 (350g) の栄養素を摂ることはできません。もちろん、パッケージに書いてある「野菜〇〇g使用」はウソではありません。野菜ジュースの原材料には、表示してある野菜の量がちゃんと使われています。しかし、野菜をジュースに加工する段階で、野菜本来の栄養素が損なわれてしまうものがあるのです。

例えば食物繊維。生の野菜 350g をそのまま野菜料理として食べれば、食物繊維は 8～10g ほど摂れるはずですが、飲みやすく加工された野菜ジュースで摂れる食物繊維は、多くても 2g ほど。熱に弱いビタミン C も損なわれやすい栄養素です。逆に、熱に強いβ-カロチンは生の野菜とほとんど変わらず、野菜ジュースから摂ることができます。総合評価として、野菜ジュースから摂れる栄養素の目安としては、紙パック 1 本 (200ml) で、小鉢に入った野菜料理 1 皿分 (約 70g) 程度となります。

野菜を食べるのは、栄養を摂るためだけではない！

野菜ジュースでは得られない、野菜を食べるメリット

●噛む

噛むことは、とても大事な行為です。唾液がたくさん出て歯の健康につながったり、満足感を得られるので太りにくい体になったり、脳に刺激を与えたり…いいこと山盛りです！

●食事を楽しむ

野菜は、赤や黄色、オレンジ、緑、紫などいろいろな「色」をもっています。彩りの良い食卓は、見ただけで「美味しそう！」と笑顔になります。食べれば、野菜それぞれ特有の「香り」「味」があります。「食感」も違います。豊かな食卓に、野菜の存在は欠かせません。

この「噛む」と「食事を楽しむ」ことが、野菜ジュースと野菜を食べることの決定的な違いです。

とはいえ、1日野菜 350g を毎日食べ続けることは、本当に大変です！

富山県の野菜摂取量は 280g（平成 28 年県民健康栄養調査）。目標量の 350g まであと 1 皿です。その足りない 1 皿分を野菜ジュース 1 本で補うのも一つの方法だと思います。

まとめると、野菜ジュースは野菜の代わりになるか？

⇒小鉢一皿分の野菜の代わりになります！

ですから、なかなか野菜が食べられない方はせめて 1 日 1 本の野菜ジュースを。そしてできる限り、あと 4 皿分の野菜を、もぐもぐよく噛んで食べられるよう工夫したいものです。

- ★野菜ジュース≠野菜である（食事は栄養補給だけではない）
- ★バランスのよい食生活の補助として利用する（栄養補助食品、サプリメントの感覚）
- ★1 日 1 本 200ml まで（野菜小鉢 1 皿分相当）

*参考までに、市販されている野菜ジュースに栄養的な違いはあるのか見てみました。

				
品名	野菜ミックス濃縮ジュース	野菜混合飲料	野菜・果実ミックスジュース	野菜・果実混合飲料
製造/販売	カゴメ(株)	(株)伊藤園	カゴメ(株)	(株)伊藤園
タイプ	野菜汁 100%	野菜汁 100%	野菜汁 60%+果汁 40%	野菜汁・果汁 100% (野菜汁分 65%)
添加物など	香料、保存料、食塩、砂糖、甘味料不使用	ビタミン C	砂糖、食塩、甘味料、保存料不使用、香料、ビタミン C	香料
エネルギー	68kcal	74kcal	66kcal	76kcal
たんぱく質	2.4g	2.1g	0.8g	0.4g
糖質	13.7g	15.2g	15.4g	(糖類 16.0g)
食物繊維	1.1~2.9g	0.9~3.1g	0.3~1.2g	表示なし
食塩相当量	0~0.6g	0.03~0.56g	0~0.4g	0~0.1g

*栄養価は、200ml 当たり

50歩100歩というところでしょうか。好みの味や食感で選んでよいようです。 大畑

～手前味噌ができました！～

ブーケの手作り味噌ができました！

1月10日に仕込み、フード&風土5月号で中間報告をした味噌です。7月中旬に確認したところ、右写真のようになりました。

今回もご飯につけて試食。とても美味しかったです。前は、色が薄く、優しい味噌の味はしましたが、まだ大豆の甘さが残っていました。

が、今回はまさしく「味噌」！「焼きおにぎりにして、ご飯をもっと食べたい」、「夏野菜につけて食べたら止まらくなりそう」という美味しさでした。これが「手前味噌」というものなのでしょう。



<皿の上の味噌>

ただ、不思議だったのが、前回と比べ、塩辛さが減少していたこと。材料は何も追加していません。かき混ぜたり、火にかけたりもしていません。ただ風通しの良い場所に置いておいただけ。なのに、塩味がマイルドになっていました。塩分濃度は変わらないはずなのに…。

熟成が進むとおこる、このような現象を「塩なれ」というそうです。酸味や旨味成分の影響を受けるからだといわれています。

となると、やはり熟成期間を長くすればするほど良いのか、とってしまいます。が、熟成期間が長いと味噌の味のバランスが変わっていきます。単純に長期間熟成させればよいというものでもなさそうです。味噌が少しずつ変化していく様子を楽しみたいですね。



<タルの中の様子>

材料を準備して、混ぜて、置いておくだけでご家庭でも美味しい味噌をつくることができます。熟成期間による味の変化やその家独自の味のバランスを楽しむことも手作り味噌の醍醐味なのかもしれませんね。

今回のタイトルを「手作り味噌ができました！」ではなく、「手前味噌ができました！」にしました。自分たちで作った味噌を「美味しいよ！」と伝えたい気持ちをタイトルに込めました。

さて、今年の味噌は、あともう少しだけ熟成させれば、ブーケのメニューにピッタリの味噌になりそうです。

皆さまにもブーケの味噌の味を届けることが出来たらいいな、と思います。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その213♪

<材料> 2人分

なす 2本
みょうが 1/2本
しょうゆ 小さじ1～

★なすのみょうが和え★

<作り方>

- ①なすをちょう切りし、サッとゆでるか電子レンジで加熱する
 - ②みょうがを薄切りにし、サッと水にさらす
 - ③①、②を合わせ、しょうゆで和える
- みょうがは、そうめんや冷や奴以外でも美味しいですよ。

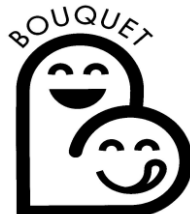
松本

しょうりょうま <精霊馬>

昨年のお盆ごろにスーパーに行くと精霊馬を作るセットがあり不思議に思ったので調べてみました。精霊馬は先祖の霊を早く迎えるために馬、ゆっくり送るために牛をきゅうりとなすで作るものだそうです。近年では精霊馬を馬と牛ではなく車や、ロボットなどを作る人もいます。簡単に作れるそうなので今年は作ろうと思います。

松本

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