

つながるころ、地域とともに 虹のなかま

総合病院 岡山協立病院

Vol.237

2025. 5月号

野菜が高い今こそ！ いつもの買い物を見直すチャンス！

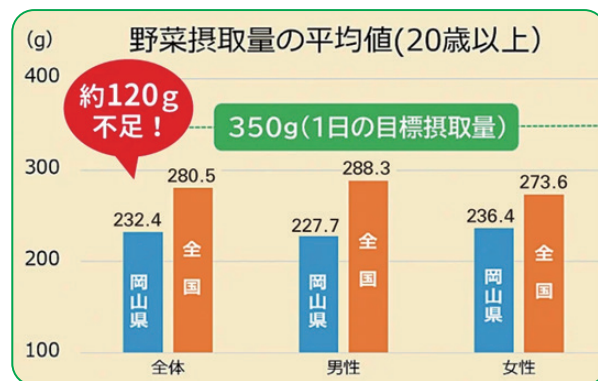
1日の野菜の摂取目標量は350g

岡山県民の野菜の摂取量は、男性228g、女性236gと男女ともに目標摂取量より120gも不足しています。(右図)

野菜の価格高騰により、野菜の買い控えが懸念されます。私たち管理栄養士が栄養指導をしている時も、「野菜が高いからねえ…」という声がよく聞こえてきます。



1日350gの目標量を大幅に下回る岡山県民



出典：R3 岡山県民健康調査、R1 国民健康・栄養調査



生活習慣病予防

野菜の効能

体の調子を整える

おなかの調子を整える

野菜には、体内で生成できないビタミンやミネラル、食物繊維などの欠かせない栄養がたくさん含まれています。野菜の摂取量を増やすには、まず1食あたり小鉢1つ増やすのがおすすめです。(1つ70g程度)



煮物



炒め物



サラダ



和え物

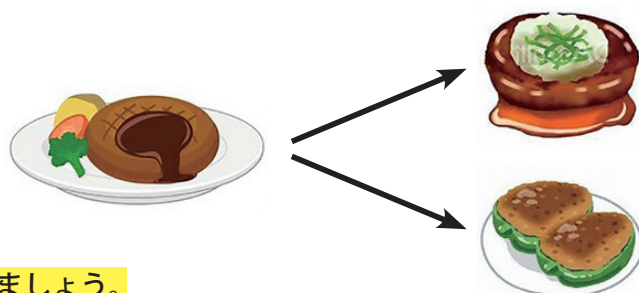


具沢山味噌汁

小鉢1つ(70g)だとすると、1日5皿を目標にするとよい量になります。野菜が不足しがちな朝食は1皿、昼食2皿、夕食2皿を目安にするとよいです。野菜炒め、八宝菜などの大皿料理は2皿とカウントできます。

夕飯のハンバーグに、**ちょっとプラス+**

大根おろし+和風ハンバーグへ
ピーマン+肉詰めへ



野菜を少しプラスして、野菜の摂取量を増やしていきましょう。

裏面へつづく

野菜価格高騰時のおすすめ食材!

① 価格安定野菜の利用

一年を通して生育が安定しているもやし、豆苗、きのこ類などを利用する。特に豆苗は栄養価も高く、根の部分を残しておくことで再度栽培することもできます。

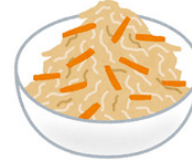


もやしと豆苗のナムル



きのこのマリネ

② カット野菜・冷凍野菜・乾物・缶詰を利用する



きゃべつの
塩昆布和え



おぐらの
煮びたし



ほうれん草の
ソテー



ブロッコリーの
おほかた和え



切り干し大根と
わかめのナムル



鶏肉の
トマト煮込み

一人暮らしや核家族の方には、少量で利用しやすく使い切りやすいカット野菜や、価格が安定して使う分だけ利用でき保存も効く冷凍野菜が便利です。切り干し大根などの乾物も、ローリングストック（一定量の食料を備蓄）しておけば煮物だけでなく、味噌汁の具やサラダにも活用でき、普段と異なる食感が味わえおすすめです。また、トマト缶も鶏肉やハンバーグなどの煮込み料理などに利用でき、料理の幅が広がります。

③ 直売所やスーパーの地産地消コーナーを利用する

農家が直接野菜を販売しているので、業者を挟まない分、安くて新鮮な野菜が手に入ります。野菜の高騰時には、混雑が予想されるので、早目の時間に行くなど、種類がたくさんあるタイミングを狙いましょう。

価格高騰の波に負けず、賢く野菜を買って食卓を彩りましょう!

5月から新しいMRI装置が稼働します。

MRI検査とは、X線を使用せず強い磁石と電磁波を使って体内の状態を断面で画像化する検査です。高画質になる他、検査時間も短縮し患者さんへの負担も軽減できます。

