

野菜は、ジュースやサプリではなく、食材から摂ろう!!

野菜を食べる量が少ない為、野菜ジュースやサプリメントで補っている方が多くいます。

右の表は野菜ジュースの飲用やサプリメントを使用した場合と、野菜を食べた場合の身体への消化や吸収の違いについて表しています。

野菜は一人1日350gを食べるように心がけましょう。

【手軽に野菜をとる方法】

- カット野菜を活用する。
コンビニやスーパーなどで多く売られています。手軽に使えるのでおすすめです。
- 野菜を冷凍する。
調理した葉野菜は、自然解凍でおひたしや和え物として食べることができます。
カットしたねぎやおろし生姜などは薬味として最適です。
- 野菜の味付けに便利な調味料などをそろえる。
塩昆布、キムチ、海苔の佃煮、スパイス、ドレッシング、ポン酢、ねり梅、酢、ごま油、すりごま、かつお節など。

野菜ジュースやサプリメント 1本 (100 kcal)		野菜350g (80 kcal)
	脳	噛むことで脳に伝わり味覚を感じます
かまない	口	かむ!
腹持ちが続かないので、胃を素通り・・・	胃	かさが増え腹持ちが良い。2~3時間かけてドロドロになる
インスリン※が急出動	すい臓	インスリン※がゆっくり出動
一気に吸収!	小腸	腸の壁にへばりつき、糖や油、コレステロールの吸収がゆっくり
食物繊維が少ないので大腸の動きが少ない	大腸	食物繊維が腸内細菌のエサになる。免疫を高めてガンの予防
腎臓大忙し。とりすぎたビタミン類を尿へ	腎臓	尿酸やナトリウムを尿へ出し高血圧・結石予防
便の材料が少ない	便	便の材料10~15%

※インスリンとは、すい臓から分泌されるホルモンの一種です。糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きを持ちます。インスリンの使いすぎは高血糖になります。

余市食改おすすめメニュー「白菜とはるさめの中華スープ」

≪材料：4人分≫

- ・白菜…1/4個 (300g)
- ・はるさめ…30g
- ・生しいたけ…5枚
- ・豚もも肉…80g
- A (片栗粉、しょうゆ、酒 各大さじ1)
- B (コンソメ…1個、水…4カップ)
- ・ごま油…小さじ1
- ・塩・コショウ…少々
- ・(しょうゆ…少々)



≪作り方≫

- ①豚肉は細切りにし、Aにつけておく(20分程度)。
- ②コンソメはカップ4の水に溶かし(スープに)ておく。
- ③白菜、生しいたけは千切りにする。
- ④はるさめは熱湯でもどし、5cm位の長さに切る。
- ⑤大きめの鍋にごま油を入れ、白菜、豚肉の順に炒める。
最後に生しいたけを入れて炒め、②のコンソメスープと④のはるさめを入れ、塩・コショウで味付けし、15~20分程度煮込む。味を見ながら物足りなかったら、しょうゆを1~2滴垂らしても良い。

※人参や大根、キャベツなど冷蔵庫にある残り物や、旬の野菜を使っていろいろアレンジしてみましょう。

風しん抗体検査・予防接種無料クーポン券のお知らせ

定期予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性を対象とした風しんの抗体検査と予防接種を3年間実施しています。

3年目となる今年度は、対象者のうち、これまで風しん抗体検査を受けていない方に対し、9月中旬に町からご案内とクーポン券を発送しています。

- 検査および接種費用 クーポン券を利用することで無料となります
- 実施方法 同封の案内にてご確認ください
- 実施期間 令和4年3月31日まで