

生活習慣病から身体を守る～野菜のチカラ～

生活習慣病は、野菜を積極的に食べることで、予防できるといわれています。今回は、野菜の効能についてご紹介します。

- ①**食物繊維**は、青菜類、ごぼう、ふき、セロリ、アスパラガスなどに多く含まれており、胃腸の中で水分を含み、糖やコレステロールとくっつき、糖やコレステロールなどの吸収を緩やかにします。また、便の量を増やす働きもあります。
- ②**βカロテン**は、人参、ほうれん草、ケール、かぼちゃなどに多く含まれ、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力を高めたりします。
- ③**カリウム**は、ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、大根、れんこんなどに多く含まれ、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。
- ④**ビタミンやミネラル**は、ほとんどの野菜に含まれており、身体の中の痛んだ細胞を修理するなど、身体の機能を整えるのに重要な役割をしています。
- ⑤**ファイトケミカル**は、植物性の食品に、色素や、香り、苦みなどの成分として含まれています。
(※) 抗酸化作用があり、動脈硬化やがん予防の効果が期待されています。

【ファイトケミカルの代表的なもの】

- ・ポリフェノール…食べ物の果皮に存在し、400種類以上あります。玉ねぎ、お茶、トマト、ピーマン、人参などに含まれています。
- ・カロテノイド…赤やオレンジ、黄色の色素であるカロテンの一種です。人参、かぼちゃ、トマト、ほうれん草、ブロッコリーなどに含まれています。
- ・イオウ化合物…辛味成分や香り成分です。にんにく、ねぎ、わさびなどに含まれています。

※抗酸化作用とは？

「身体の酸化を抑える働き」のことをいいます。釘が錆びたり、リンゴが茶色く変色して腐るように、人間の身体も酸化してきます。身体が酸化すると身体的な老化や血管老化が進んだり、シミやシワ、肌荒れなどのトラブルが起こったり、生活習慣やがんの引き金になったりと、様々なトラブルの原因になるといわれています。野菜には私たちの身体を守る重要な働きがあります。

●野菜を効率的に食べる3つのコツ

- ①**緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく食べましょう。**野菜は1日350gが目安です。ピーマンやほうれん草などの緑黄色野菜はおよそ120g、きゅうりやレタスなどの淡色野菜はおよそ230gが目安です。
- ②**ひと工夫で野菜の量を増やしましょう。**
 - ・煮る、蒸すなど加熱調理でかさを減らす。
 - ・余りは、小分けして冷凍庫へ。
 - ・市販の加工済みのものやサラダを使う。
- ③**調理方法で効率よく栄養を摂りましょう。**
 - ・人参は、皮をむかない。
 - ・ピーマンは縦切りにして調理する。
 - ・ほうれん草は根本の赤い部分を捨てずに使い、ゆですぎない。
 - ・キャベツは、細胞を壊さないように良く切れる包丁で切り、水にさらしすぎない。
 - ・白菜はスープやクリーム煮など汁ごと食べるようにする。

新生児聴覚検査の費用助成を開始します。

余市町では、出産後に産産医療機関等で実施する新生児聴覚検査（初回検査）の費用について、5千円を上限に助成します。対象は、令和3年4月1日以降に生まれたお子さんとなります。対象のご家庭には、個別に受診票などを送付し、お知らせします。健やかな発達のために、新生児聴覚検査をぜひ受診しましょう。

余市食改おすすめメニュー

●キャベツと鶏ささみのシソ風味サラダ●

〈材料 2人分〉

- 春キャベツ (1/4個) …… 200g
 - 鶏ささみ (筋を取る) …… 3本
 - きゅうり …… 1本
 - 青ジソ …… 6枚
 - 塩 …… 小さじ1/2～1
- | | | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・オリーブ油 …… 大さじ2 ・コショウ …… 少々 ・青ジソ (千切り) …… 1枚 | B | <ul style="list-style-type: none"> ・水 …… 大さじ4 ・オリーブ油 …… 小さじ2 ・塩 …… 一つまみ |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|



〈作り方〉

- ①キャベツは、一口大に切る。きゅうりは輪切り、青ジソは千切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、塩をふり15～20回しっとりするまで揉みこむ。
- ③②から出た水分を別のボウルにいれ、Aの調味料を加えよく混ぜてドレッシングを作る。
- ④小鍋にBと鶏ささみを入れ、弱火にかけ、沸騰後5分間茹でる。火を止めてから3分間余熱で中まで火をとおす。
- ⑤③のドレッシングに④の鶏ささみをさきながら入れ味をなじませる。
- ⑥②の野菜に分量以外のオリーブ油を少し加えて合わせ、皿に盛って⑤の鶏ささみをのせて出来上がり。

※ 余市町食生活改善推進委員会 ※