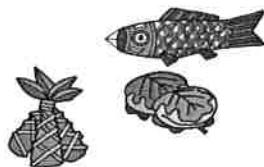


# 楽しく食べよう！

2019年5月号

新緑がまぶしい季節となりました。天気の良い日は、外へ出て日光浴をしましょう。今年はGWも長く、体調を崩しやすいです。こういう時こそ、しっかりと睡眠と栄養を摂って、生活リズムを整えていきましょう。



## 健康コラム

### ～ 野菜ジュースは野菜の代わりになる？ ～

野菜ジュースも進化し、さまざまな種類があり、スーパーやコンビニ、通販番組では選ぶのに悩んでしまうくらいたくさんの種類が販売されています。

これ1本で「1日に必要な野菜量が摂れる！」とうたったものも増えています。ですが、

### 野菜ジュースさえ飲んでいれば大丈夫とは言えません。

#### 理由1

1日分の野菜量が摂れることをうたっている商品は、厚生労働省の『健康日本21』で推奨されている1日野菜量350gを満たすように製造されています。しかし、どの野菜をどれだけ入れるかは、メーカーの判断です。そのため、メーカーや商品によって含まれる栄養素は大きく異なり、また旬の野菜を使用しているかによってもビタミンやミネラルの含有量は違ってきます。

#### 理由2

「野菜」から「野菜ジュース」を作る過程で、「搾る」「加熱する」という工程があります。その際、ビタミンCや食物繊維など一部の栄養素は減少してしまいます。

ですから、**毎日の食事から「主食（ごはん・パン・麺類）」、「主菜（肉・魚・卵・大豆製品）」とともに、350g以上の野菜を摂ることが大切です。**

とはいえ、毎日不足なく350gの野菜を食べることが、難しいのも現状です。**食事で不足した分の野菜を補う目的として、野菜ジュースを上手に活用できるといいです。**



## 上手な野菜ジュースの活用方法

- ① 野菜を調理する時間、食べる時間がない時 ⇒ 食事と一緒に
- ② 外食などで野菜料理を食べる事ができない時 ⇒ その前後の間食として
- ③ 夕食が遅く胃腸に負担をかけたくない時 ⇒ 消化の良い食事と一緒に
- ④ 甘いジュースや缶コーヒーなどをよく飲む時 ⇒ 余分な糖分の摂取を抑える目的に

### 野菜ジュースピラフ

#### 材料（4人分）

米・・・・・・・・・・・・・・・・2合  
野菜ジュース・・・・・・・・400ml  
ベーコン・・・・・・・・40g  
玉ねぎ・・・・・・・・1個  
しめじ・・・・・・・・1株  
コーン缶・・・・・・・・小1缶  
ケチャップ・・・・・・・・大さじ3  
こしょう・・・・・・・・適宜  
バター・・・・・・・・10g

#### 調理例



\*野菜ジュースは、果物より野菜が多く入ったものの方がおいしくできます。

#### 作り方

- ① ベーコンは、長さ2cmほどの千切り、玉ねぎはみじん切り、しめじは長さ2cm以内になるように切る。コーン缶は、缶汁を切る。
- ② フライパンを熱し、①のベーコン、玉ねぎ、しめじ、コーンを炒める。
- ③ 具に火が通ったら、ケチャップとこしょうで味を調える。
- ④ 炊飯器に、2合分の米を入れ、野菜ジュースを目盛りまで加える。（足りない場合は水を足す）
- ⑤ ④の上に、③の具とバターを加えて普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、少し蒸らしてご飯と具を混ぜ合わせる。

#### ワンポイントアドバイス

- ・ピラフとしても食べられますし、卵焼きを乗せて「オムライス」にしたり、ホワイトソースを乗せて「ドリア」にししたりとアレンジできます。
- ・普段軟らかいご飯を食べている方は、水分量を増やし、お粥モードで炊くとリゾットになります。

#### 栄養価（1人分）

エネルギー 404kcal、たんぱく質 8.3g、脂質 4.8g、塩分 0.6g