

おやさい手帳

淡色野菜
250g

緑黄色
野菜
150g



米原市 健康づくり課



～もくじ～

登場する主なお野菜	1
心臓病編	2
大切な心臓の血管を守るために、野菜の力を借りよう	3
心臓などの大切な血管を守るために、特におすすめの野菜があります	4
モロヘイヤのおひたし	5
つるむらさきの簡単スープ	6
いんげんのごま和え	7
ほうれん草のぼん酢和え	8
認知症編	9
認知障害は予防が可能になってきました！	10
認知症予防の食事って何だろう？	11
アブラナ科の野菜を使った簡単レシピ	12
ブロッコリーのおかか和え	13
小松菜のめんつゆ和え	14
キャベツの塩昆布和え	15
お役立ち情報	16
1日に野菜をどれくらい食べたらいいの？	17
味付けの種類や量によってエネルギー・塩分・油・糖量が変わります	18
野菜ジュースと野菜の違い	19



登場する主なお野菜



モロヘイヤ



冷凍ほうれん草



冷凍いんげん



冷凍ブロッコリー



つるむらさき



千切りキャベツ



小松菜



心臟病編

大切な心臓の血管を守るために、 野菜の力を借りよう。

野菜には、大きく分けて3つの力があります。

ビタミンACE(エース)

体の中では作ることが出来ず、食べ物から摂る必要があります。血管などの細胞を作ったり、修復するときに、なくてはならない栄養素です。

また、体が酸化するのを防ぎ、血管の炎症を防いでくれます。

※体の酸化：皮ふや血管を傷つけ、老化を進めてしまうこと。

ファイトケミカル(植物化学成分)

【ポリフェノール、リコピン、イソチオシアネートなど】

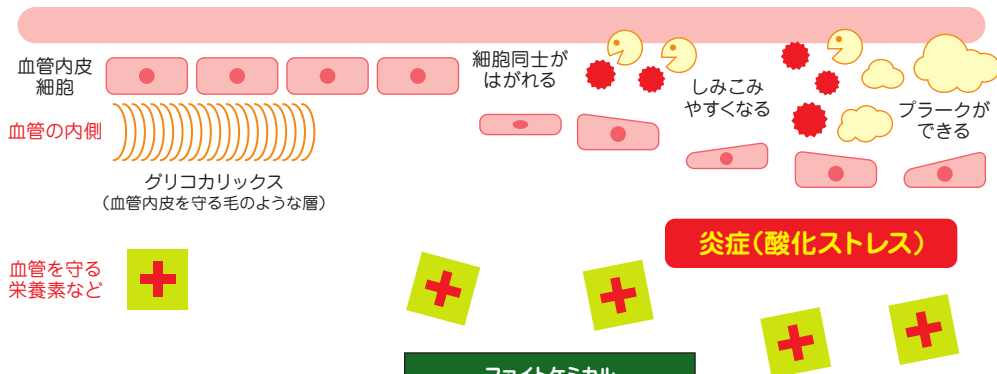
植物が紫外線や虫などの有害なものから身を守るために作り出した成分です。植物の色素や香り、辛みなどの成分であり、体が酸化するのを防ぎます。

食物繊維

食物繊維は腸から吸収されずに、腸の壁にくっつきます。ネバネバした膜を作り、糖やコレステロールの吸収を邪魔するので、食後の高血糖や、コレステロールが上昇することを防ぎます。また、腸内細菌のエサになり、腸内環境の改善に役立ちます。

心臓などの大切な血管を守るために、 特におすすめの野菜があります。

肥満や高血糖、高脂質の状態が続くと、血管の内側の細胞が傷み、そこからLDLなどが入り込み、プラークがでやすくなります。プラークがあると、心筋梗塞や、狭心症のリスクが高まります。



		ファイトケミカル						
		食後の血糖急上昇を防ぐ	血管の硬化防止 強い抗酸化作用	血管の老化防止	血管をしなやかにし、血流を良くする	傷ついた血管を修復し、しなやかに保つ 強い抗酸化作用がある ※100gあたり		
野菜名	100gの目安	食物繊維	ポリフェノール	カロテノイド	イオウ化合物	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
モロヘイヤ	1袋	5.9g	○	○		840μg	65μg	6.5μg
おすすめの食べ方 さっと茹でて、刻む。おひたしや、スープに入れたり。茹でた後、冷凍保存も可能								
つるむらさき	4茎	2.2g	○	○		250μg	41μg	1.1μg
おすすめの食べ方 下茹でして、ごま和えやスープ、炒め物に。茹でた後、冷凍保存も可能								
ブロッコリー	5かけ	5.1g	○	○	○	75μg	140μg	3.0μg
小松菜	2株	1.9g	○	○	○	260μg	39μg	0.9μg
豆苗	1パック	2.2g	○	○		250μg	43μg	1.6μg

抗酸化作用とは？

酸化を防いでくれる作用。ヒトにはもともと抗酸化作用が備わっているが、年齢と共に衰えてしまいます。

モロヘイヤのおひたし

モロヘイヤってどんな野菜？

栄養価が高く、古くから食用とされ、クレオパトラも食べていたと言われています。モロヘイヤはアラビア語で「王様だけのもの」という意味ですが、古代エジプトの王様が病気になった際、モロヘイヤのスープを飲んで回復したことが由来だそうです。旬は6月から9月です。道の駅やスーパーなどで販売されています。種やさやには毒があるので、家庭菜園を行う時には注意が必要です。

■ 材料

モロヘイヤ 70g
だししょうゆ 小さじ2
かつお節 お好みで



■ 作り方

- 1 モロヘイヤは根元に近い硬い茎は切り落とし、洗って水気を残したまま耐熱容器に入れます。
- 2 軽くふたをして、レンジで2分加熱して、水にさらして冷まし、粘りを残して絞ります。
- 3 細かく刻み、だししょうゆをよく混ぜて粘りを出し、かつお節をかけます。

つるむらさきの簡単スープ

つるむらさきってどんな野菜？

東南アジア原産で葉と茎が食用にされます。味はほうれん草に似ていますが、やや粘りがあります。

春に種をまくと、1年草として収穫でき、家庭菜園にも適しています。旬は7月から10月頃です。道の駅やスーパーなどで販売されています。

■ 材料

つるむらさき 1袋(100g)
コンソメスープの素 小さじ1

鶏ガラスープの素など、
好みの素でOK



■ 作り方

- 1 つるむらさきはざく切りにし、耐熱容器に入れます。
- 2 軽くふたをして、レンジで2分加熱して、水にさらしてさめます。
- 3 マグカップにレンジに加熱したつるむらさき(好みの量)とコンソメスープの素をいれ、湯を注ぎます。

残りは冷蔵庫に入れて、
ストックに。

いんげんのごま和え



材料

冷凍いんげん 70g
しょうゆ 小さじ1/2
すりごま 小さじ1

もちろん
生のいんげんを茹でたり、
レンジで加熱
(600Wで2~3分が目安)してもOKです。

作り方

- 1 冷凍いんげんを解凍します。
- 2 材料をすべて混ぜ合わせます。

ほうれん草のぽん酢和え



材料

冷凍ほうれん草 70g

ぽん酢 小さじ1

ごま油 小さじ1/2

もちろん

生のほうれん草を茹でたり、

レンジで加熱

(600Wで2~3分が目安)してもOKです。

加熱後、水が多い場合は

軽く絞って味付けをしましょう。

作り方

- 1 冷凍ほうれん草を解凍します。
- 2 材料をすべて混ぜ合わせます。



認知症編

認知症は予防が可能になってきました

近年の研究で、脳の変化は認知症が発症する
20年以上前から始まっていることがわかってきました！

認知機能の低下のイメージ



MCIとは？

認知症の前段階で、年齢相応以上の物忘れが起こっているが日常生活はできている状態です。

認知症を予防する食生活とは？

脳にアミロイドβを溜めないことが大切！

アミロイドは脳を炎症や病原菌などから守る物質で、アミロイドβはアミロイドが仕事をした際に出るゴミです。認知症の方はアミロイドβがたくさん脳に溜まっています。

アミロイドβの排泄をよくしよう！溜めないようにしよう！

全身の血管には①動脈(栄養供給)と②静脈(排泄)がそれぞれありますが、脳は過密なため、毛細血管が①と②両方の役割を担っています。

⇒脳の血流を良くしましょう！

認知症予防の食事って何だろう？

血管をしなやかに保つために、バランスよく食べよう！

糖尿病や高血圧は、血管内皮の炎症を高めてしまいます。
血糖、血圧のコントロールを良好に保つことが大切です！

神経細胞を元気にする栄養素

ビタミンA・C・E：たんぱく質を細胞に作り替え、炎症を抑えます。

緑黄色野菜や **アブラナ科** 等に豊富！

ポリフェノールなどのファイトケミカル：解毒作用があり、炎症を抑えます。

アブラナ科 やカレー粉、にんにく等に豊富！

おすすめ！アブラナ科の野菜について

アブラナ科の野菜は毒物を減らし、炎症を抑えてアミロイドβを減らすことが出来る「イソチオシアネート」というファイトケミカルを含みます。

	食品名	栄養素の働き	ファイトケミカル(強力な抗酸化作用)				たんぱく質を人間の細胞に変える		
		栄養成分	アミロイドβを解毒する	血管壁を柔軟に保ち血流を良くする	活性酸素生成抑制	抗酸化作用	粘膜保持	鉄吸収	情報伝達
							ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
		100gの目安	イソチオシアネート	アリシン	ケルセチン	スルフォラファン	μg	μg	μg
滋賀県民の よく食べる 野菜	かぼちゃ	煮物3切れ					330	43	4.9
	たまねぎ	中1/2個		○	○		0	8	0.1
	レタス	大5枚					59	5	0.3
アブラナ科の 野菜	ブロッコリー	5かけ	○			○	67	120	2.0
	小松菜	2株	○				260	39	1.0
	菜の花	1/2束	○				180	130	3.0
	水菜	2/3束	○				110	55	2.0
	チンゲン菜	2/3束	○				170	24	1.0

アブラナ科の野菜を使った簡単レシピ

アブラナ科の野菜って？



ブロッコリー



小松菜



水菜



チンゲン菜



菜の花



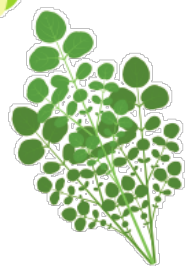
キャベツ



白菜

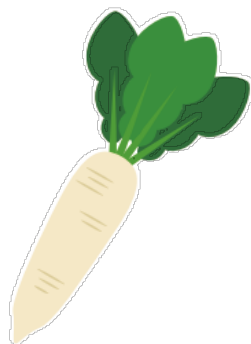


カブ



大根

クレソン など



**アブラナ科の中でも緑黄色野菜は
ビタミン類も豊富に含まれているため、おすすめです。**

アブラナ科の野菜を使った簡単レシピ

ブロッコリーのおかか和え



■ 材料

冷凍ブロッコリー 100g
しょうゆ 小さじ1/2
かつお節 お好みで

■ 作り方

- 1 冷凍ブロッコリーは表記通りに電子レンジ等で加熱します。
- 2 加熱したブロッコリーとしょうゆ、かつお節を混ぜ合わせます。

生のブロッコリーを使う場合

ブロッコリー1株分の房の部分(200g)を4 cmくらいの子房に分けます。洗って、水気を残したまま耐熱容器に入れ、軽くフタをのせ、レンジで2分30秒加熱します。

残りはストック野菜として保存しておきましょう。

アブラナ科の野菜を使った簡単レシピ

小松菜のめんつゆ和え



■ 材料

小松菜 70g

めんつゆ 小さじ1

■ 作り方

- 1 小松菜を4～5cmの幅に切り、耐熱容器に入れます。
- 2 軽くフタをのせ、電子レンジで3分加熱します。
- 3 めんつゆと混ぜ合わせます。

小松菜は1束250g程度です。

一気に加熱して、ストックしておくことがおすすめです。

アブラナ科の野菜を使った簡単レシピ

キャベツの塩昆布和え



■ 材料

市販の千切りキャベツ 70g

ごま油 小さじ1/2

塩こんぶ 1つまみ

■ 作り方

ごま油と塩こんぶと混ぜ合わせます。

※生のキャベツを加熱して、ストックしておく方法

- 1 千切り、またはざく切りにします。
- 2 耐熱容器にいれ、軽くフタをのせ、レンジで3分加熱します。

キャベツの葉6枚程度が200gです。

食べる分だけ味付けし、その他はストックしておきましょう。



お役立ち 情報

1日に野菜をどれくらい食べたらいいの？

野菜の1日の目安量は、年代によって変わります

年代 \ 食品群	緑黄色野菜 	淡色野菜 	きのこ 
1～2歳	60g	70g	5g
3～4歳	80～90g	90～120g	10～20g
5～6歳	100g	140～150g	30g
小学生低学年	100g	170g	30g
小学生高学年	150g ※表紙の野菜の量が目安です。	250g ※表紙の野菜の量が目安です。	30g
中学生～成人			50g
妊婦	200～250g	250g	50g



両手1杯分の生野菜がおよそ100gになります。

味付けの種類や量によって エネルギー・塩分・油・糖量が変わります。

※記載がなければさじ1あたりの量

調味料	エネルギー量 (kcal)	塩分量(g)	油量(g)	砂糖量(g)
オリーブオイル・ごま油	108	0.0	12.0	0.0
マヨネーズ	100	0.3	10.5	0.1
マヨネーズ(カロリーハーフ)	50	0.4	5.1	0.5
胡麻ドレッシング	62	0.5	5.9	1.8
フレンチドレッシング	41	0.7	3.8	1.4
すりごま	52	0.0	4.7	1.7
カレー粉※小さじ1	10	0.0	0.2	1.3
塩こんぶ※1つまみ	3	0.7	0.1	0.7
濃口しょうゆ	15	2.5	0.0	2.0
だししょうゆ	27	2.0		5.3
減塩しょうゆ	16	1.4		2.2
めんつゆ(3倍濃縮)	16	1.5		3.0
ポン酢しょうゆ	11	1.4		2.0
ノンオイル和風ドレッシング	10	1.1		2.1
みりん	41	0.0		9.9
砂糖	36			8.9
穀物酢	4			1.0

1日の目安量	エネルギー量	塩分量		油量	砂糖量	
	年齢や体格、 体の動かし方 によって 個人差が あります	男性	7.5g 未満	年齢や体格、 体の動かし方 によって 個人差が あります	HbA1c6.0以上 BMI30以上 60歳以上の方	10g 以下
		女性	6.5g 未満		上記 以外の人	20g 以下
		高血圧 の方	6.0g 未満			

野菜ジュースと野菜の違い

野菜ジュース 約100kcal／1本200g		野菜 約80kcal／1日350g	
	脳	噛むことで脳に伝わり 認知症予防になります	
噛まない	口	噛む！	
腹持ちがないので、 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	
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	食物繊維が腸の壁に へばりつき糖や油、 コレステロールの吸収がゆっくり	
食物繊維が少ない為 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、がんの予防	
腎臓大忙し とりすぎたビタミンを尿中へ	腎臓	尿酸やナトリウムを尿中へ 高血圧・結石予防	
便の材料がない	便	便の材料10～15%	

市民が元気な米原市を実現するための
米原市民の健康づくり8カ条

1 **けん** 健診を定期的に
受けましょう(健診)

2 **こ** この1本、吸わない人への
思いやり(たばこ)

3 **う** 運動習慣、
まずは一歩から(運動)

4 **ま** 毎日はこちら、
自分の体重(健康管理)

5 **い** いただきますは野菜から(栄養)
食物繊維を先にとることで、血糖の上昇がゆるやかになり、
糖尿病の予防やダイエットにつながります。

6 **ば** バイバイ、ストレス!
上手に解消(こころの健康)

7 **ら** 楽あれば、
休肝日もあり(アルコール)

8 **し** しっかりみがいて、
げんきな歯(歯の健康)

