



# 栄養部便い | 2018年11月

～生野菜と温野菜どちらがよいの？～

皆さんは野菜をどのように食べていますか？野菜の栄養素をうまく摂るには野菜に合った調理法を選ぶことも必要です。生野菜と温野菜の特徴や調理法に合った野菜を紹介したいと思います。

## 野菜は1日にどのくらい食べればよいの？

### 野菜を1日350g以上食べるのが理想

手のひらを広げ、両手に乗る量が350gです。1食あたりだと120gで、生野菜なら両手に1杯分、ゆで野菜なら片手1杯分が120gの目安になります。



緑黄色野菜120g + 淡色野菜230g = 350g

例えばサラダ1食分の場合  
緑黄色野菜40g 淡色野菜80g  
トマト2切れ レタス2枚  
きゅうり1/4本

### 緑黄色野菜 1日120g

基本的に緑黄色野菜は色の濃い野菜で、切っても断面が濃い色の野菜がポイント！

#### 代表的な緑黄色野菜

人参、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、トマトなど



### 淡色野菜 1日230g

緑黄色野菜以外の野菜が淡色野菜。見た目が白っぽく、淡い色の野菜がポイント！

#### 代表的な淡色野菜

キャベツ、もやし、レタス、大根、きゅうり、玉ねぎなど



## 生野菜の特徴

- 調理が簡単
- 熱に弱い栄養素を効率的に摂れる  
(ビタミンCやビタミンB1は加熱により壊れやすい栄養素)
- 酵素が摂れる  
(健康のために必要とされる野菜の酵素も加熱により損失)



## 生野菜で食べるのにおすすめの野菜

レタス、きゅうり、大根・・・熱に弱いビタミンCや消化を助ける酵素が摂れる。ビタミンCは水に溶けやすいためさっと洗うこと！

## 温野菜(煮る、炒めるなど)の特徴

- かさが減り、たくさん食べられる
- 柔らかくなるため消化しやすい  
(不調のときでも食べられ、身体も温まる)
- 油と調理(炒める・揚げる)することで吸収率を高める  
(緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンなど)



## 温野菜で食べるのにおすすめの野菜

人参、ピーマン、ほうれん草、かぼちゃ・・・緑黄色野菜のβ-カロテンやビタミンD,E,Kなどは油と一緒に調理すると吸収しやすい。トマト・・・生より加工品の方がリコピンの吸収が約3.8倍！

生野菜か温野菜のどちらがよいということはなく、両方をバランスよく食べることでそれぞれのメリットを生かしましょう！



ご相談は栄養部まで

