

野菜を食べよう

日本の平均寿命は？

8月初めに厚生労働省が平成22年の市区町村別生命表を発表しました。それによると、全国平均寿命は、男性が79.6歳、女性が86.4歳とありました。

それでは、平均寿命が最も高かった市区町村はどこかというと、男性が長野県松川村の82.2歳、女性が沖縄県北中城村の89.0歳でした。一方、平均寿命が最も低かった市区町村は、男女ともに大阪市西成区で、男性が72.4歳、女性が83.8歳でした。

このように、市町村により平均寿命に差がでてくるのはなぜでしょうか？長野県は、平均寿命が高い背景として、30年前から始まっている県全体での「減塩運動」があると言われています。今では、長野県は、全国一野菜を食べる県であり、減塩と野菜を食べることが平均寿命を高くしている理由なのではないでしょうか。

緑黄色野菜と淡色野菜



健康のためには、野菜であればなんでもいいのか？と思いますが、野菜には、緑黄色野菜と淡色野菜があり、一つの野菜ばかり食べていいとは限りません。野菜もバランス良く、いろいろ食べることが大切です。緑黄色野菜と淡色野菜の大きな違いは、カロテンの含有量ですが、ここでは、栄養素の違いについてお話しします。

緑黄色野菜の栄養素の特徴

カロテンのほかに、ビタミンB1・B2・C・E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれており、ビタミンB1・B2・C、カルシウム、鉄、カリウムなどは淡色野菜のおよそ2～3倍多く含まれています。

【主な野菜】

ニンジン・大根の葉・カブの葉・ホウレン草・エンドウ・カボチャ・春菊・小松菜・セリ・ブロッコリー・ニラ・パセリ など

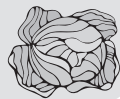


淡色野菜の栄養素の特徴

緑黄色野菜よりもキャベツや大根などの淡色野菜の方が免疫を高める作用がある事が分かっています。また、淡色野菜に含まれる物質には体の免疫システムを活性化させ、ガンや生活習慣病予防に効果があるとされています。

【主な野菜】

モヤシ・白菜・キャベツ・大根・ゴボウ・カブ・ネギ・レンコン・ナス など



野菜は一日350g食べよう！

それでは、野菜は一日どれくらい食べればよいのか？厚生労働省では、野菜は1日350g以上食べることを推奨しています。350gのうち、緑黄色野菜は120g、淡色野菜は230gを目安に、3食にわけて不足しないよう食べましょう。



生野菜よりも温野菜や野菜炒め

生野菜であると一度に食べられる量は意外と少ないものです。温野菜や野菜炒めにすると、しんなりとしてかさばらなくなり、硬さもとれ甘味も出て、たくさん食べられるようになります。



タバコは、ビタミンCを破壊する

タバコを1本吸う毎に、体内のビタミンCが25～100mgも破壊されています。25mgとしても、レモン1個分、ホウレン草1把分に相当する量です。皆さん、禁煙しましょう！

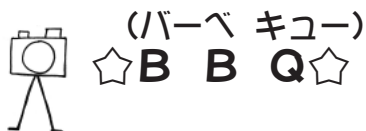
ビタミンは調理で失われる

ビタミンは、洗う・切る・煮る・蒸す・焼く・茹でる・揚げる、などの調理の過程でかなりの量が失われてしまいます。長い時間水にさらしたり、切ったまま放置したりせずに、素早く調理したり茹でたりするようにして下さい。

海藻類もおすすめ

海藻は、良質な蛋白質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などをバランスよく豊富に含んでおり、『海の野菜』ともよばれています。野菜と一緒に食べてみてください。





デイサービスセンターでは、7月にバーベキューを行いました！
当日は天候に恵まれ、外に出てお肉や野菜を焼いて食べました。
デイサービスセンターのミニ農園の野菜を、種まきから収穫まで利用
者さんみんなで行なったことと、いつもと違った雰囲気です。食事
をしたことで美味しさが倍増でした♪♪

生活指導員 近藤



食の世界旅行 ③ [ロシア編]



ロシアは広大な国土を持ちます。多くの民族が住むロシアには、地方によりさまざまな民族料理や郷土料理がありますが、一般的な食事は、煮込み料理やスープ料理の種類が多いのが特徴です。揚げものや炒めものは少なく、日本では揚げパンとしておなじみのピロシキも本場ロシアでは“焼きパン”になるそうです。食材ではビーツがよく使われ、ビーツのスープのボルシチが有名ですね。キノコもポピュラーな食材で、グルメに人気のビーフストロガノフにも必ず入っています。脂肪分が多くこってりした味付けのものが多いのもロシア料理の特徴です。冬が長く厳しいため、さまざまな野菜のピクルスや果物のジャムなど多くの保存食が作られています。

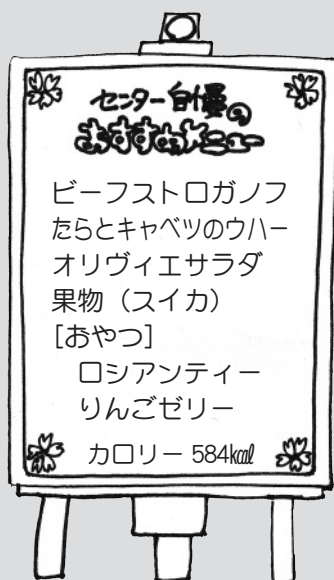
センターのこの日の献立は、ビーフストロガノフとたらを使った野菜スープ、ロシアのポテトサラダ、おやつには、紅茶にジャムを入れてロシアンティーですよ。



【食事中やってはいけないロシア編】

西洋式のテーブルマナーを守っていただければ問題ないですが、次のことには気を付けて!!

- ① ナイフやフォークは持ち替えてはダメ!
- ② 食事中はテーブルの上に手が見えるように



【9月の行事食】

9月19日 十五夜……月見団子、里芋、さつまいも、豆、栗ご飯
23日 秋分の日…おはぎ、いなり寿司

栄養士のつぶやき (@栄養士)

今年は、デイの《ミニ農園》が豊作で、毎朝収穫しては献立に取り入れて、利用者さんに食べていただくことができました。次に収穫できるのは“玉ねぎ”です。カレーにシチュー、ちゃんちゃん焼きにしても美味しそう! 秋は特に献立作りが楽しい季節ですね。 ●平川 みゆき



※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。