

こんにちは

# 栄養士です



川瀬栄養士です

## 野菜たりにていますか？

寒い季節には温かい鍋。白菜や大根、ねぎなどの野菜類は鍋料理に欠かせない食材ですね。

野菜はおいしいだけでなく、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。食べ応えのある野菜を食べることで噛む回数が増え、食べすぎを防いでくれる効果もあります。しかし、野菜が体に良いことはわかっているにもかかわらず、調理に手間がかかるといった理由で、食べる機会が少ない方もいるのではないのでしょうか。

野菜は1日350g以上  
を目標に

野菜の摂取目標量は、大人1日当たり350g以上とされています。この量は野菜を使った小鉢料理（例：ほう



れん草のおひたしなど）で約5皿分（1皿70g）の量になります。この5皿分の量を1日3食に分けて様々な野菜を組み合わせて食べるのが望ましいとされています。

実は、この目標量の350gは意識していないと食べられない量なので、「平成28年国民健康・栄養調査」では、北海道男性の野菜の平均摂取量は276g、女性は280gと目標量の350gを下回っています。野菜を食べているつもりでも実際には不足している人が多いのです。

## 野菜は万能な食材です

野菜は生で食べてもよし、茹でたり炒めたりと加熱して食べるもよし、和洋中様々な料理の主役に脇役に、実に万能な食材です。普段から野菜を食べ

ているという人は一度、目標量の350gをクリアしているか調べてみてください。また、野菜の種類がいつも同じになっていませんか？色の濃い野菜（人参・ピーマンなど）や薄い野菜（大根・きゃべつなど）、いもやかぼちゃなど様々な種類を組み合わせるとさらに良いでしょう。

野菜は食べているけど、そのほとんどを漬物で食べているという人は塩分のとりすぎが心配ですし、いつもマヨネーズを使っているという人は油のとりすぎが心配です。いつも同じ野菜を同じ調理法や味付けで食べるのではなく、旬のものや様々な調理方法を取り入れたりして野菜を楽しんでみてください。

野菜が足りていないという人は、生野菜より温野菜をとると良いでしょう。生野菜は力サが増しているので食べている満足感のわりに実際の量は少なめです。茹でたり蒸したりと加熱することで力サが減り、柔らかくアクが抜けてたくさん量を食えることができます。噛む力の弱い子どもや高齢者、野菜の味が苦手な人にもおすすめです。調理が面倒という方も、無理に野菜料理を1品作らなくては大丈夫です。豆腐とわかめの味噌汁にネギを入れてみるところからはじめてみてください。今は全く調理をしないという人

は、そのまま食べられる生野菜や野菜ジュースを取り入れてみると良いでしょう。

## 野菜ジュースは野菜不足を補うもの

実は市販の野菜ジュースを飲むだけでは、野菜を食べたことと同じにはなりません。野菜ジュースを飲むことで、野菜に含まれる栄養素の一部を手軽にとることができます。しかし、加工の段階で失われる栄養素があったり、野菜を噛む必要がなかったりするため野菜を食べたときと全く同じということにはならないのです。また、飲みやすくするために果物や糖分を足しているものも多く、野菜をとろうとして糖分まで多くとってしまうこともあります。ですから「野菜ジュースを飲んでいいるから野菜は足りている」ということではなく、「野菜不足を補うもの」として毎日の生活にうまく取り入れてみましょう。

冬の時期は、出回る野菜の種類が少なく価格も高めです。比較的価格が安定し保存もきく根菜類を利用したり、葉物などは冷凍保存やカット野菜を使ったりするのも一つです。自分のために家族のために、毎日の食卓にぜひ野菜を取り入れてみてください。

# 地域おこし協力隊活動報告②



有光 志穂 (企画商工課)

平成29年3月に、将来は羊を飼って生活するという夢を持って占冠村中トマムへ移住してきました。村へ来てから農業の6次産業化について学ぶ機会を得たことをきっかけに、主に現在は村内で羊の毛を利用した羊毛クラフト教室を開催しています。

今年度はとまぐるや占冠中央小学校、清流大学、社会福祉協議会のクラブ活動などを中心に羊毛クラフト教室を開催しました。特に占冠中央小学校では、羊の毛刈りを見て体験するところから、その後原毛(刈ったままの洗っていない羊毛)



中央小で羊の毛刈りを披露(上)  
とまぐるで羊毛クラフト体験(下)



土曜学習で鬼のついや羊バッチを作成



を洗ってきれいにとかし、マスコットを作るまでを行いました。羊を毛刈りする方法や汚れている羊毛を洗うことにも興味を持ってくれた児童が多かったです。今後はこういった経験や村民の皆様からの意見を基に、村外向けにも体験型メニューや商品などを企画していきたいと思っています。

地域の方にはいろいろなことを教えていただいたり力になっていただき、心強く感じています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## ご存知ですか? こんな情報・制度

### 「とまぐる」を利用するには

平成27年4月に開所しました占冠村小規模多機能型居宅介護施設「とまぐる」は、村民で介護認定を受けた方が利用できる「通い」や「宿泊」などのサービスを行っています。施設を利用するには要介護認定が必要ですので、手続きについてご相談ください。

#### 【利用対象者とサービス内容】

対象者	サービス内容
介護認定者 ・要支援者1～2 ・要介護者1～5	「通い」「訪問」「宿泊」 食事
※非介護認定者 (一般高齢者)	「宿泊」 食事

#### ① 利用の相談をする

要介護認定が済んでいる方は直接施設(電話56-2255)へ、要介護認定がお済みでない方は、占冠村地域包括支援センター(電話56-2022)へご相談ください。



#### ② 施設を見る



#### ③ 確認して契約

※65歳以上の村民で、宿泊室に空きがある場合に、「宿泊」を利用することができます。ただし、65歳以上であればどなたでも利用できるわけではありません。関係書類を提出し、サービス提供が必要と認められた方に限ります。

■お問い合わせ とまぐる 電話 56-2255