



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-17

麻生北見病院栄養科

野菜の日

8月31日



- ・もち麦入り枝豆ご飯
- ・鱈の和風ラビゴットソース
- ・カレー風味の野菜グリル
- ・ブロッコリー胡麻サラダ



やさいの日

8月31日「やさいの日」

『野菜⇒や(8)さ(3)い(1)の日』は、1983年に全国青果物商業組合連合会などの9つの団体が制定しました。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。栄養素以外にもさまざまな機能性成分(野菜の色素・辛味・香りに含まれる成分)が含まれ私達の体を健康に保つためだけではなく、生活習慣病予防に大変効果的です。

こんな症状に野菜の力を！ 野菜の力で健康になろう！

■ **血圧が高い** ■

野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムの排泄を促す作用があり、これにより血圧が下がります。また、香味野菜(玉葱・生姜など)は、味にアクセントがつき、うす味をカバーすることで減塩効果につながります。

■ **肌あれ・貧血・ストレスが気になる** ■

機能性成分(野菜の色素、辛味、香りに含まれる成分)には抗酸化作用があります。人参・パプリカ・トマトなどの赤い色素は「リコピン」という成分で、強力な抗酸化作用を持ち、血流を改善する効果や、免疫力を高め生活習慣病を予防します。

■ **LDLコレステロール・中性脂肪・血糖値が高い** ■

野菜に多く含まれる食物繊維は、脂質や糖質の吸収をゆるやかにし、LDL(悪玉)コレステロール、中性脂肪、血糖値の上昇を抑えます。ゴボウ、ブロッコリーには、不溶性食物繊維が多く含まれています。

耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科



美味しい
レシピ

【 材料 2人分 】

鱈(切り身)	2切れ	A	醤油	小さじ1
塩・こしょう	少々		酢	大さじ1弱
小麦粉	大さじ1弱		砂糖	小さじ1強
サラダ油	小さじ1		生姜(汁)	2g
ミニトマト	40g		サラダ油	大さじ1/2
きゅうり	20g		黒こしょう	少々
玉ねぎ	16g		☆オクラ、大葉など	
みょうが	4g		お好みの添え野菜	
小ねぎ	適量			

魚や肉料理はもちろん冷奴、温野菜、サラダなどのドレッシングとしても、おいしく活用できます。



【 作り方 】

- ①鱈は両面に塩・こしょうして、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ②フライパンに油をひき、中火で鱈の両面を焼く。
- ③ミニトマトは5mmの角切りにする。きゅうり、玉ねぎ、みょうがは粗みじん切りにし、分量外の塩少々をまぶして、しんなりしたら水で洗って水気をきる。小ねぎは小口切りにする。
- ④ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、③を加えてさっと混ぜ合わせて、ラビゴットソースを作る。
- ⑤器に②の鱈を盛り付け、④のソースをかける。お好みで野菜を添える。

レシピの栄養価 (1人分)

エネルギー・・・130kcal たんぱく質・・・11.8g 脂質・・・5.2g 塩分・・・0.9g