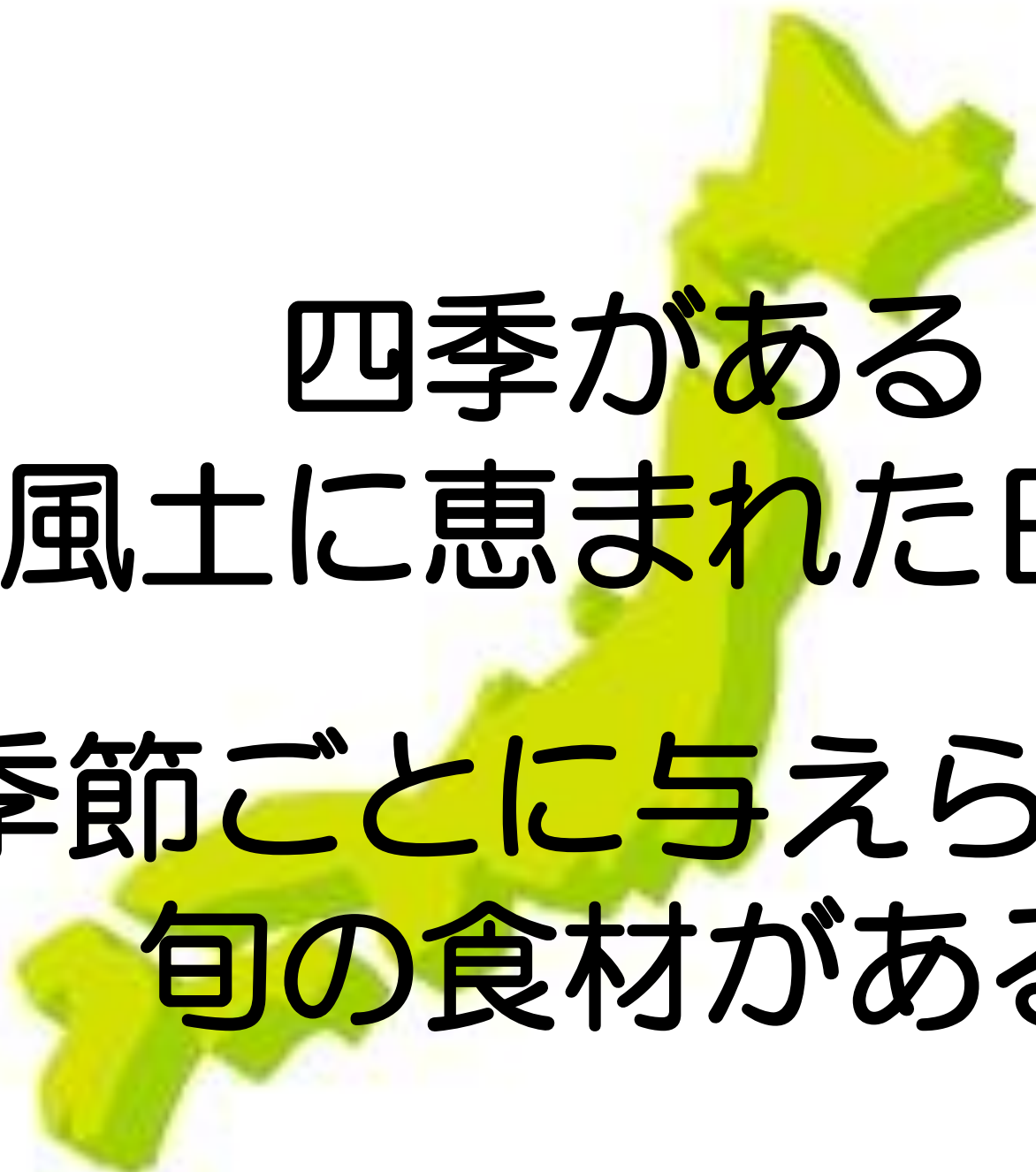




今月のテーマ

旬の野菜を食べて  
健康づくりに役立てよう！

今日のテーマは、  
「旬の野菜を食べて健康づくりに役立てよう」です。



四季がある  
風土に恵まれた日本  
季節ごとに与えられた  
旬の食材がある

日本には四季があり、風土にとっても恵まれています。  
季節ごとに与えられた、旬の食材があります。

# 旬の野菜は・・・

- 香りがいい
- うま味が豊富
- 栄養価も高い
- 経済的



旬の野菜は  
香りがいい、うま味が豊富、栄養価が高い、経済的と  
いいことづくめです。

春



毒素を排出し  
代謝を促す

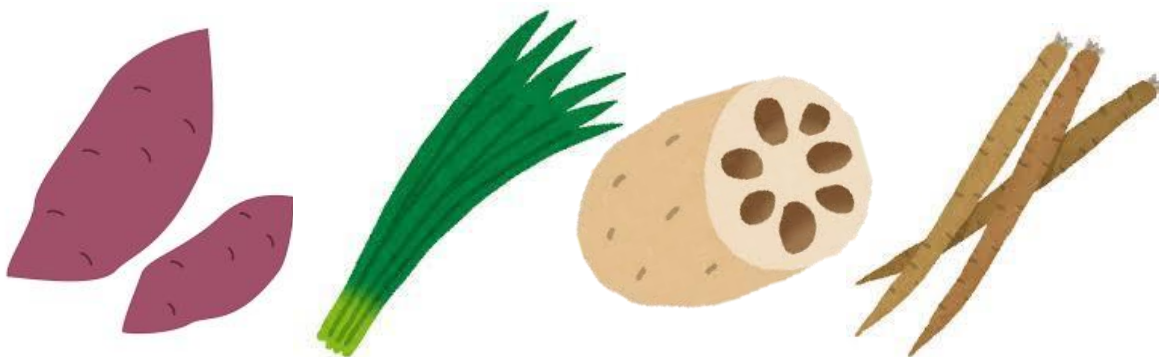
夏



暑さや紫外線からの  
ダメージを  
やわらげる

秋

冬



体を内側から温めてくれる

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、  
その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。

冬は新陳代謝が鈍り、脂肪や毒素をため込んでしまいがちです。  
そこで春野菜は冬にため込んだ毒素の代謝を促してくれます。

夏野菜は、暑い時にからだを冷やしてくれたり  
紫外線によるダメージを回復してくれる栄養素が含まれています。

秋・冬は、体を温めてくれる野菜が多いです。

旬のものを、旬の時期に食べることで  
その時期の身体に必要な栄養素を補うことができます。



欲しい食材が  
いつでも手に入り、  
野菜や果物の季節感が  
失われつつある・・・。

旬の野菜と  
そうでない野菜  
栄養価の違いは？

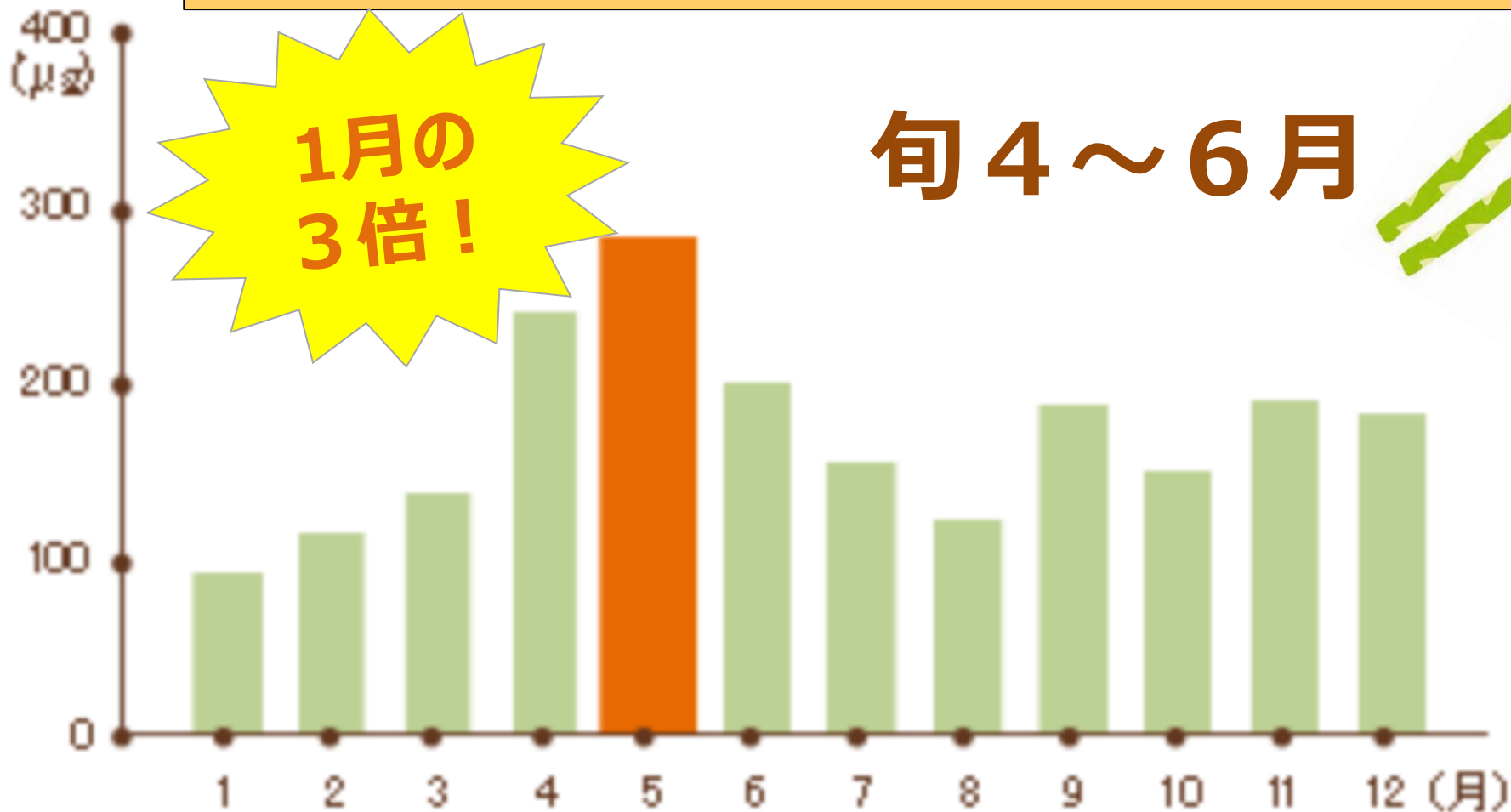


しかし最近では、欲しい食材がいつでも手に入り野菜や果物の季節感が失われつつあります。

では旬の野菜と、そうでない野菜とでは栄養価がどれくらい違うかをみていきましょう。

# アスパラガス

## βカロテン含有量の季節変動



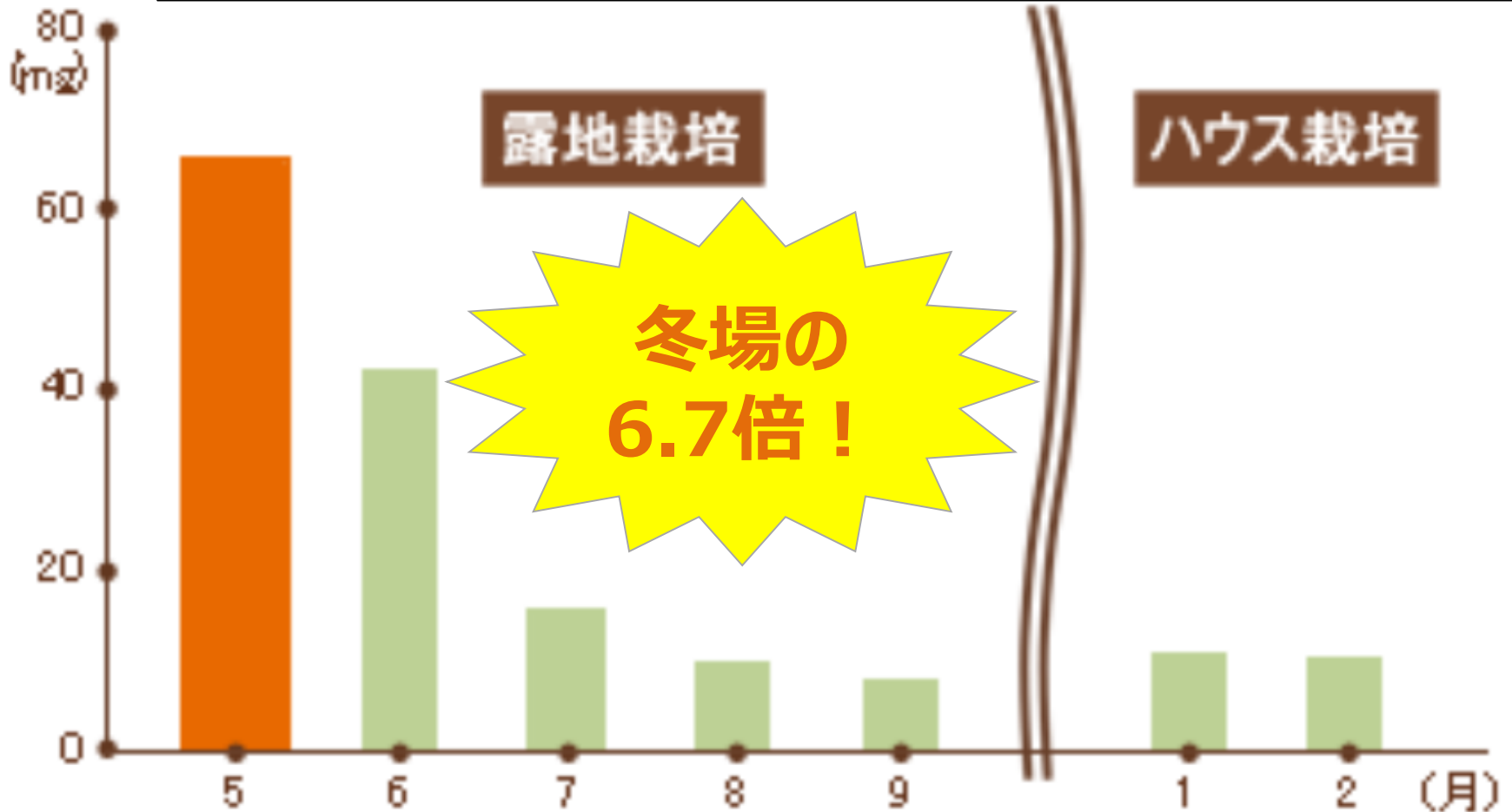
資料：女子栄養大学出版部「野菜のビタミンとミネラル」

これは今が旬の野菜、アスパラガスに含まれる、**βカロテン(ベータカロテン)**の栄養価変動です。

βカロテンは免疫力を高めたり、  
皮膚や粘膜の維持に役立ちます。

5月のアスパラガスは、  
1月の**3倍ものβカロテン**が含まれています。

# アスパラガス ルチン含有量の季節変動



資料: 園芸学会雑誌(英文)

またアスパラガスの穂先には、  
毛細血管を丈夫にするのに役立つといわれる  
ルチンという栄養素が豊富です。

冬場の6.7倍も含まれています。

今時期のアスパラガスは露地栽培で、  
冬場のハウス栽培と比べ、栄養がたっぷりと含まれています。

旬の野菜と  
通年出回っている野菜では  
栄養価が違います。  
旬の野菜を食べて、  
効率よく栄養をとりましょう。



このように、野菜の栄養は季節によって変動します。  
旬の野菜を旬の時期に食べて、効率よく栄養を摂りましょう。

次に今日使用する、食材の栄養についてお話します。



# アスパラガス



アスパラギン酸という  
アミノ酸が豊富。疲労回復や  
スタミナ増強に役立つ！

$\beta$ カロテンやビタミンCも含み  
抗酸化作用で、免疫力アップ  
に期待ができる。

まずはアスパラガスです。

アスパラガスは、**アスパラギン酸**というアミノ酸が多く含まれています。

疲労回復やスタミナ増強に役立ち、  
栄養剤や栄養ドリンクにも、多く取り入れられています。

また、**βカロテン**や**ビタミンC**が豊富で  
抗酸化作用により、免疫力を高めてくれたり、  
皮膚や粘膜を健康に保つのに役立ちます。

# 栄養たっぷりの アスパラガスの選び方

- ① 緑色が濃く鮮やかでツヤがある。
- ② 茎が太くまっすぐでしっかりしている。
- ③ 穂先がよく締まり、形がよいもの。
- ④ 切り口が白く、変形していない。



次に、栄養たっぷりのアスパラガスの選び方のポイントを4つ程ご紹介します。

- ポイント① **緑色が濃く、鮮やかでツヤがある。**
- ② **茎が太くまっすぐでしっかりしている。**
- ③ **穂先がよく締まり形がよいもの。**
- ④ **切り口が白く、変形していないもの。**

シワがあったり、切り口が乾いているものや茶色い物はやめましょう。また、色も鮮やかな濃い緑色の物が柔らかく美味しいです。

以上、4つのポイントをぜひ参考にしてみてください。



# キャベツ

ビタミンCや、胃腸の調子を  
整えるビタミンU (別名キャベジン)  
を含む。

ビタミンCは熱に弱いので、  
生食がおすすめ！外側の葉や、  
芯の近くに栄養が多い。

キャベツの栄養価は、冬よりも春の方が高く、  
ビタミンCや、胃腸の調子を整える  
ビタミンU(別名キャベジン)が含まれています。

外側の緑色の濃い葉や、芯の近くの葉に  
栄養が多いので、捨てずに食べましょう。

春キャベツはやわやかく、生食で食べるのに向いています。  
ビタミンCは熱に弱いので、  
生食で美味しく食べられる今の時期に、  
たっぷり摂りたいですね。

# 今月は旬野菜を 使ったメニュー



春キャベツと豚肉の  
ごまみそだれ



春野菜のだし酢和え



新じゃがでつくる  
和風ポテトサラダ



旬の野菜を食べて**効率よく**栄養をとろう！

今月のメニューは、  
春キャベツやアスパラガス新じゃがいもなど、  
春野菜の美味しさを生かしたメニューになっています。

旬の野菜を日々の食事に取り入れて、  
効率よく栄養を摂りましょう！



1食で**23.2g**の  
**たんぱく質**が摂れます！  
(ご飯120gを含む。)



春キャベツと豚肉の  
ごまみそだれ

春野菜のだし酢和え

新じゃがでつくる  
和風ポテトサラダ



旬の野菜を食べて**効率よく**栄養をとろう！

また今日のメニューは、野菜の栄養だけでなく、  
3品で23.2gのたんぱく質を摂ることができます。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、  
男性1日60g、女性50gとされています。

動けるカラダにする為に大切な筋肉を作るためには、  
運動と共に、筋肉づくりの材料であるたんぱく質を  
しっかり摂取する必要があります。

# たんぱく質を意識しましょう

## 魚



サンマ 1尾 (100g)  
17.2g



サケ 1切 (80g)  
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)  
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)  
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)  
25.8g



ちくわ 1本 (30g)  
3.7g

## 肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)  
13.8g



豚小間 5枚 (100g)  
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)  
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)  
17.3g



ひき肉 (100g)  
17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)  
7.4g

## 牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)  
6.6g



ヨーグルト 100g  
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)  
4.1g

## 卵



卵 1個 (55g)  
6.5g

## 豆



木綿豆腐 半丁 (150g)  
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)  
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)  
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)  
5.5g



納豆 1パック (40g)  
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)  
6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

みなさん、100gのお肉を食べると  
たんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、  
実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、  
実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

◆例えば、豚肉100g、で摂れるたんぱく質の量は18.3gです。  
レシピの裏参照

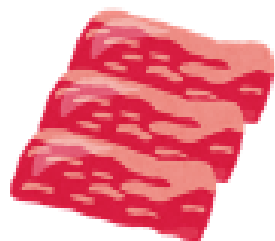
# たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります…



若い人

食べたたんぱく質の量

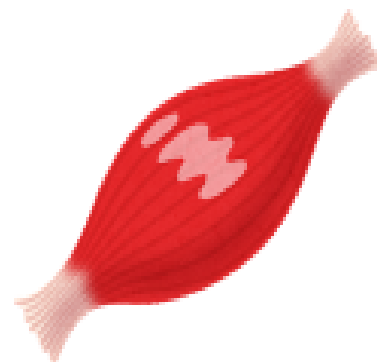


10g

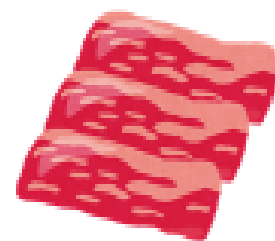
アミノ酸



作られた筋肉の量



アミノ酸



10g



若い頃より  
しっかり食べる  
必要があります！



高齢者

摂取されたたんぱく質から筋肉は作られますが、同じ量を食べても、若い人と高齢者では作られる筋肉の量に違いがあります。

若い人と高齢者がそれぞれ10gのたんぱく質を食べたとき、若い人はたくさん筋肉をつくることができますが、高齢になると、若い人の半分以下の量しか作れなくなっています。

同じくらいの筋肉をつくるには、20gのたんぱく質を食べる必要があります。

◆1日のたんぱく質の摂取推奨量は男性で60gとされています。1食あたり20gを目安に、毎回の食事でたんぱく質を意識しましょう。また、筋肉をつくるためには、たんぱく質だけではなく、ビタミンやミネラル、糖質や脂質など、他の栄養素も必要です。いろいろな食材からバランスよく栄養をとるよう、心掛けましょう。

健康維持の取り組みに  
“早すぎる”ことはなく  
“遅すぎる”こともありません

“**今**”から取り組んで  
いつまでも元気に動ける体に！

健康維持の取り組みに  
早すぎることはなく、遅すぎることもありません。

ぜひ、今から取り組んで  
いつまでも、元気に動ける体でいていただきたいと思います。