

2023年10月1日発行

野菜の目安量

“野菜 350g” ってどれ位？

厚生労働省は、健康な生活を維持するための成人の1日あたりの野菜摂取目標値を350gとしています。「350g」っていったいどれ位の量なのでしょう？



+



=

350g

小松菜 1袋 (200g)

玉ねぎ 1個 (150g)



+



=

350g

1/2袋 (100g)

市販のサラダ (100g)

1/2個 (75g)

市販カット野菜 (75g)

小松菜 1袋と玉ねぎ 1個で合計 350gになります (写真上段)。さすがに小松菜 1袋は食べられないわ！ということで、小松菜 200g分を、小松菜 1/2袋 (100g) と市販のサラダ (100g) にかえます。同様に玉ねぎ 1個を、玉ねぎ 1/2個と市販カット野菜 (75g) にすれば、食べられそうな感じです。これらを使って、朝・昼・夕食の3食に分けて食べればよいわけです。

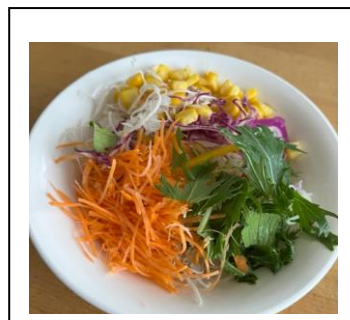
前ページの食材を使って、1日の食事例を作ってみました。

↓野菜量

朝



+



トースト

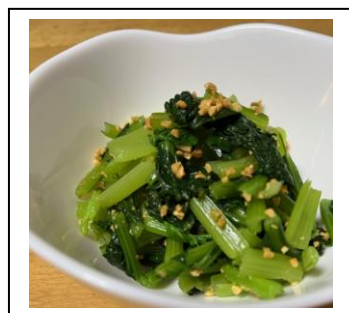
市販サラダ 100g

100g

昼



+



唐揚げ弁当

小松菜ごま和え 100g

100g

夕



+



パック寿司

具だくさんみそ汁 150g

150g



350g

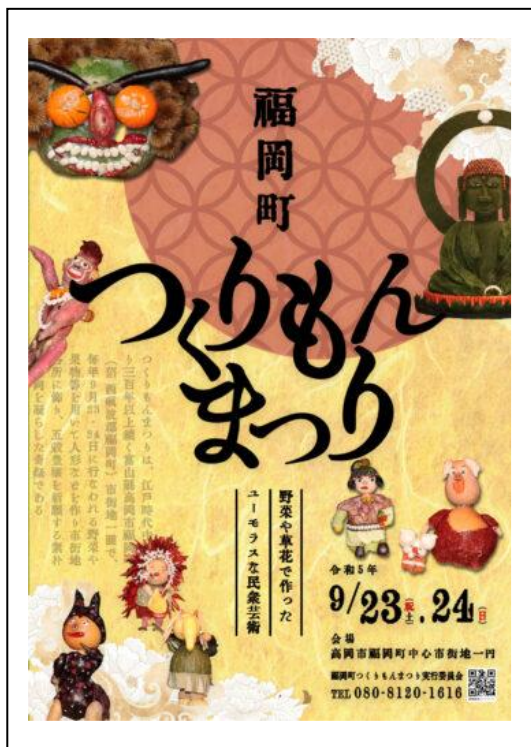
朝食の市販サラダ 100gは、直径 16 cmのサラダボウルに丁度 1 杯分でした。昼食の小松菜 100gは多いかな？と思われるかもしれませんが、加熱するとかさが減るので大丈夫です。夕食は、玉ねぎと市販カット野菜（きゃべつ、もやし、人参など）合わせて 150gの超具だくさんみそ汁です。ふつうのみそ汁椀では入らないので、小さめの丼が都合いいです。

スーパーマーケットアルビスさんは、今年 8 月から、自社工場製造の弁当やサラダに野菜のグラム数を表示し、野菜摂取量を「見える化」されています。また、もやしやカット野菜には裏に野菜の重量が表示されています。自分がどれくらいの野菜を摂っているのか、ちょっと計算してみませんか？

野菜 100g がどれくらいの量なのかわかるようになると、野菜の目安量 350g が見えてくると思います。

大畑

野菜アートを楽しむ



つくりもんまつりは、江戸時代中期より300年以上続く富山県高岡市福岡町（旧 西礪波郡福岡町）市街地一円で、毎年9月23・24日に行なわれる野菜や果物等を用いて人形などを作り市街地各所に飾り、五穀豊穡を祈願する素朴で趣向を凝らした風変わりなお祭りです。

つくりもんの作品はその年に話題になった人物や風刺を利かせたもの、また歴史上の人物、人気キャラクター、風景や建造物、地元の風物などを、野菜、果物、穀物、草木、花、海産物（乾物等）などを用いて、地元の小学生や地域団体などの方々が制作します。今年のつくりもんは、カラフルな野菜で仕上げたパンダやライオンが集まった動物園や、富山市出身力士の朝乃山、ディズニー映画「リトルマーメイド」をテーマに、海の生き物を表現したものなど多彩なジャンル23作品が出品されました。



↑ライオンのたてがみと尻尾は玉ねぎの皮、目は黒豆



↑鱗のような孔雀の胴体は南瓜の皮、足の爪はオクラ



↑海底の様子。宝箱にはピーナッツ、南瓜のお魚のヒレはエリンギと白菜、手前のさつま芋はヘビ？



←胴体は白なすとボタンの金時豆、顔はじゃが芋・黒豆・赤唐辛子、髪は玉ねぎの皮、脚は紫なす、腕はオクラ



頭部は人参、胴部は千石豆、背びれはじゃが芋と松茸麩、尾びれは←オクラ

ふだんは疎まれる曲がったなすが大活躍の楽しいつくりもんでした♪大畑

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

正社員募集！

★栄養士・管理栄養士

- ・仕事内容 お弁当宅配業務、食事相談（献立作成、調理、顧客管理等）
- ・時間 ①9：30～18：45
②7：00～16：15
- ・休日 年間休日数105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）

詳細はブーケまでお問い合わせください。

《お問い合わせ》食のコンサルタント
ブーケ

TEL076-421-6778

プラス1品！の5分メニュー No.1

★豆苗と舞茸のポン酢和え★

<材料> 2人分

豆苗 1/2パック（約100g）
舞茸 1/2パック（約75g）
ポン酢醤油 小さじ1

<作り方>

- ① 豆苗を1/2長さにハサミでカットし、舞茸はほぐす。
- ② 耐熱容器に①とポン酢醤油を合わせ入れる。
- ③ ふんわりラップをかけ、電子レンジ500Wで3分チン♪



*火、包丁いらずで簡単！便秘対策にも◎

中村

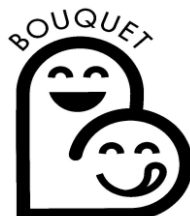
Q) ダイエットに効果がないなら何をすればいい？

A) 特定のダイエットをするよりも、食事をきちんととり続けることです。時間をかけてゆっくりと着実に体重を減らすのが、体脂肪を減らすのに最も効果的ということは、研究でたしかめられています。食事を制限することは、食べ物への渴望を強く感じ、食べ過ぎてしまうリスクが高くなります。ですから、健康的でバランスのとれたきちんとした食事が結果的には効果的です。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日