

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

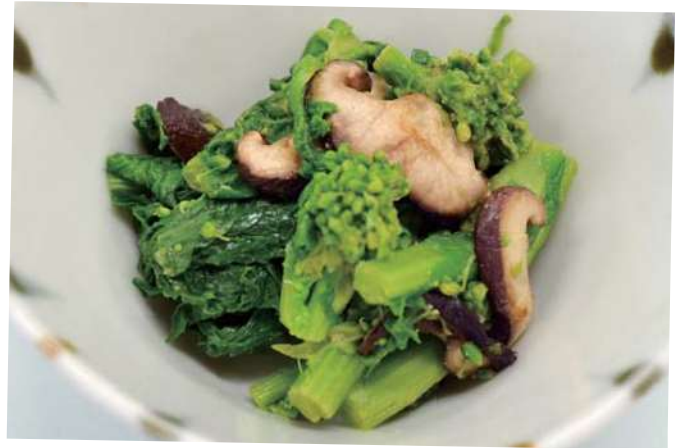
菜の花

選ぶポイント

- ・菜の花やアスパラ菜などの菜花類はなるべく花が咲いていない若いもので、葉や茎がしゃきっとした新鮮なものを選ぶ。下の切り口をみて、茶色く変色したものはよくない。

保存方法

- ・菜花類はむき出しで置いておくとすぐにしなびてしまうので、濡らした新聞紙などでくるみ、袋に入れて野菜庫に入れる。
- ・下の切り口を見て、茶色く変色したものは古い。



菜の花と焼き椎茸の辛子和え

材料（2人分）

菜の花	1束
椎茸	4枚
からし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1～2
だし汁	大さじ1

作り方

- ① 菜の花はさっと塩茹でする。冷水にとり水気を絞り、4cmくらいに切る。椎茸は網で焼き1cm幅に切る。
- ② からしにしょうゆ、だし汁を入れ、からしをよく溶いて、菜の花と焼き椎茸を和える。

野菜から食べて生活習慣病予防

【食べる順番のポイント】

- ①野菜（野菜、きのこ類、海藻類）
- ②たんぱく質（肉、魚、大豆・大豆製品など）
- ③炭水化物（ごはん、めん類、パンなど）

野菜に豊富に含まれる食物繊維が、腸管でのぶどう糖やコレステロールの吸収を抑える為、食後血糖値の急上昇抑制、血清脂質の改善に効果的です。野菜を使った和え物やサラダ、野菜たっぷりの汁物などを食事の最初に食べる習慣をつけ、生活習慣病を予防しましょう。

食生活改善推進員
南 貴美栄さん

