

生野菜と温野菜、健康的に栄養が摂れる方法は？

健康のためにもしっかりと食べたい野菜。ではサラダなどの生野菜と温野菜は、どちらが健康によいのでしょうか？「生野菜ならそのまま栄養素が摂れる」「加熱した方がカサが減って野菜をたくさん食べられる」など、それぞれの長所・短所、より健康的な野菜の摂り方のコツをご紹介します。

「野菜を食べよう！」「本当に大事！健康的な食生活というと、野菜をしっかりと食べること」と答える人が多くいます。野菜を食べることが身体によいことだと広く認識されているのです。

一方で、野菜にはいろいろな種類と料理方法があります。それぞれの野菜に適した方法で美味しく、より健康的に食べるコツを解説したいと思います。

【生食向きの野菜】
トマト・きゅうり・レタス・セロリなど

生野菜を食べるメリットは、調理によるビタミンや酵素の破壊が少ないため、栄養がそのまま摂れることです。ただし、野菜はカットしたところからどんどんビタミンが分解していきま

す。生野菜の長所を生かすには、野菜を食べる直前に切って食卓に並べることです。

それでは、スーパーなどのカット野菜はどうでしょうか。カットしてから時間が経っているの

で栄養成分の減少は免れませんが「野菜を食べる習慣」をつけるためや、一人暮らしで料理をする時間も惜しいなど、手軽に野菜を食べたい

時には便利です。できるだけ新しいものを選んで利用するようにしましょう。

【温野菜に向いている野菜】
ブロッコリー・アスパラガス・なす・ほうれん草・チンゲン菜・レンコン・とうもろこし・かぼちゃ・イモ類やキノコなど。

温野菜もできれば新鮮な野菜を使ったほうが美味しくいただけます。加熱方法は茹でる・蒸す・焼く・煮る・揚げるなどの方法があります。温野菜にすると野菜をたくさん食べることができ

ますが、加熱によってビタミンが破壊されてしまうのがデメリットです。お湯で茹でると栄養素は流れ出してしま

いますが、電子レンジで加熱調理すると栄養成分の減少を抑えることができます。調理の時短にもなるのでおすすめです。

【どちらにも向いている野菜】
キャベツ・大根・カブ・ピーマン・人参・玉ねぎなど

玉ねぎは基本的には、温野菜のほうに向いていますが、生食に合う品種もあります。例えば赤玉は生食に、白玉は温野菜に向いていますが、白玉にも生食用の品種もあります。もし普通の白玉を生で食べたい場合、切った後「水さらし」をすると、辛味を抑えることができます。

野菜を美味しく健康的に食べるコツ
ドレッシングの味付けにもこだわりを！

料理の仕上げの「味付け」についても生野菜・温野菜ともにこだわってほしいことがあります。温野菜のうち「煮物」は煮る際にすでに味付けをしていますが、生野菜も温野菜も各自の好みでドレッシングや塩、マヨネーズ等を使って味付けをすることが多いと思います。

実は、このように料理の上から調味料をかける方法は、手軽ではありますが塩分や油脂類を摂りすぎてしまう傾向があります。サラダや温野菜の味付けは、小皿に調味料を取り分け、一口分の野菜に調味料をつけてから食べると、調味料の過剰摂取を防ぐことができます。

ドレッシングを選ぶなら、どろどろした形状のドレッシングよりもさらっとした形状のドレッシングを選ぶのが◎。

サラサラのドレッシングは使う量が少なくてすみ、カロリーも低く抑えることができます。

生野菜・温野菜の長所と短所を上手く利用して、健康的で充実した食生活を送りましょう。

頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

「春は気分を変えたいのだ」

春は進学や、進級、移動や転勤など何かと慌ただしい。私などは取引先の動向が気になるくらいでのんきなものである。

周囲のドタバタとは距離を置いていた私だが、知人が「結婚した子どもの学生時代の荷物をやっと片付けた」という話を小耳にはさみ、ちよつと気持ちが揺らいだ。

重い腰をあげて自分の身の回りに目を向けてみた。タンスを開けると古い洋服が詰まっていた。もう何年も着ていない。この際だからと思い切つて捨てることにした。何時間かかったか分からないが、二十年物のタンスの肥やしがスッキリした。これに気をよくした私は、「他にもなにか新しくできないか？」とキョロキョロ。手始めに、スマホの着信音とカバーを変えてみる。新しいカバーは気持ちがいい。ただ着信音に慣れていなかったため、自分のスマホが鳴つても「誰かのスマホが鳴つてるよーっ」(笑)次に、調子の悪かったPCのマウスを変えようと思い切つてワイヤレスのマウスを購入したのだが、まだ交換していない。どうやら「新しくしたいスイッチ」は早くも終わりを告げたようである。

変えることは大変だ。

今更聞けない
ビジネスカタカナ語

■ トップダウン

「トップダウン」という単語は、会社などの組織をピラミッド型に見立て、社長など、対象の組織の長を頂点に、所属人員をそれぞれ底辺へ向けて配置するのが前提となります。そのうえで、対象組織の長が意思決定を行い、直属の構成人員に指示、指示を受けた構成人員はさらに下の構成人員にと、指示がシャワーのように流れていくことを「トップダウン」と称します。

■ ボトムアップ

「ボトムアップ」は、bottom up と書きます。直訳すると、ボトム（底）がアップ（上がる）ということです。その文字通りビジネス用語としての意味は、「組織の部下から、上司や組織を運営する経営陣へ、現場で起きている状況や内容、改善されるべき意見や提案が届けられること」を意味します。

—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。 お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

読めば
トクする
裏ワザ大百科

「シールを上手にキレイに剥がすコツと方法」

家庭用品のシールをはがす時には、「水」「熱」「洗剤」で接着剤をゆるませる効果のあるものや、雑巾やスポンジ、ヘラやタワシなど物理的にこそげとる道具があると便利です。なおヘラやタワシ、薬剤や高熱を扱う時には、家具など素材を傷つけないよう気をつけましょう。

●方法その① 水ではがす

食品のラベルには水溶性の接着剤が使われていることが多く、お酢やトマト缶、ワインのラベルなどは、洗い桶に水をはって、長くて一晩ほど浸しておけばするりととはがれます。

●方法その② 洗剤やお酢+お湯でゆるませて取る

水では取れにくいラベル(シール)は、洗剤やお酢をラベルに塗り、しばらく置いてなじませた方が落としやすくなります。サラサラしているお酢を使う場合は特に塗った後にラップで覆ってバックしておくとい

いです。その後は水かお湯(50℃以上)で洗い流しながら、スポンジやタワシ等でこすり落とします。

●方法その③ 熱風でゆるませて取る

シールに直接ドライヤーをしばらく当てて、シールが温かいうちにヘラなどでこそげ取ります。壁や家具、冷蔵庫など水洗いできない場所におすすめ。本のシールにも使えます。ただし、高熱に弱いビニール素材の壁やガラスは、溶けたり割れたりする危険があるのでご注意ください。

●方法その④ エタノールやベンジン、除光液でゆるませる

洗剤やお酢ではゆるまない接着剤にはエタノールなど強めの溶剤でゆるませる方法もあります。シールの上から直接塗ってラップをし、しばらく置いてからヘラなどでこすり取ります。それでも落ちにくいものは、高熱に弱いビニール素材やガラス等であれば、さらにドライヤーを当てると効果がUPします。

季節の健康レシピ

雑学の小部屋

なぜ、小学生はランドセルを背負っていくの？

ランドセルの歴史は、江戸時代にまでさかのぼります。幕末に輸入され、軍隊で活用されるようになった布製の背のうが、その始まりだとされているからです。

軍隊で使われていた背のうは、荷物を背中に負って両手をあけることができ、持ち運びの利便性も良く子どもの負担が軽減されると通学用のかばんとして採用されました。この背のうがオランダ語で“ランセル”と呼ばれていたことから、“ランドセル”という言葉が生まれました。

リュックサックに近い形の背のうが、現在のようなしっかりとした箱型ランドセルに変わったのは、明治20年のことです。大正天皇の学習院ご入学祝いに、伊藤博文が箱型の通学かばんを献上しましたが、これが、ランドセルの始まりだとされています。



旬の食材と栄養成分「空豆」

空豆とは、サヤが空へ向かってつくのが名前の由来です。サヤの形が蚕（かいこ）に似ているので蚕豆（そらまめ）とも書きます。旬は4～6月頃です。鮮度が大変落ちやすいので、早めに食しましょう。

栄養成分は、たんぱく質とでんぷんです。ビタミンB1・B2・Eが含まれています。カリウム、鉄分も含まれています。皮にはアミノ酸のチロシンが含まれています。

ビタミンB2が、たんぱく質、糖質、脂質などの代謝を促進し、エネルギーを生成します。疲れやすい時期にピッタリの食物です。肌荒れや髪の毛の痛みなども予防・改善します。カリウムとチロシンが血圧を下げてくれます。チロシンは脳の伝達物質の原料で、頭の回転をよくする働きがあります。鉄分が貧血防止に働きます。



知ったかぶり健康情報 野菜と野菜ジュースの違い！

野菜不足の解消のために、手軽な野菜ジュースで栄養を摂ろうと考えていませんか？ 実は野菜ジュースは、完全に野菜の代わりにはなりません。ビタミンと食物繊維の量が、野菜とは全く異なるからです。野菜と野菜ジュースの違い、実際の健康効果、飲み過ぎのリスク・注意点、上手な飲み方について、詳しく解説します。

野菜の栄養素

野菜には、炭水化物やたんぱく質、脂質といったエネルギーを作り出すことのできる栄養素が少ないかわりに、エネルギーを作り出すときの潤滑油となる「ビタミン」と「食物繊維」が多く含まれています。

食物繊維は植物自身の茎や葉などを支える骨のような役割のもので、カサがあって食べ応えがあります。しかもエネルギー源となる栄養素の含有率が低いので低カロリーで太りにくいいため健康的なイメージにつながっていると思われます。



「ビタミン」と「食物繊維」

野菜に含まれるビタミンは大きく「水溶性ビタミン」と「脂溶性ビタミン」に分けられます。水溶性ビタミンはジュースの中に溶け出すので、野菜ジュースでも問題がないように思われるかもしれませんが、しかし、実は水溶性ビタミンは酸素・光・熱によって分解されやすいため、野菜をカットした時点で分解が始まります。ジュースにするためにミキサーで粉碎したり、味を整える工程でさらにビタミン分解が促進されてしまいます。

また、食物繊維も「水溶性食物繊維」と「水不溶性食物繊維」があり、後者は搾りかすとして廃棄されてしまうため、製品の中にはほとんど含まれていません。

野菜と野菜ジュースの違い

野菜をミキサーで粉碎すると、液体の中に食物繊維が残り、口当たりの悪いジュースになります。しかし、口当たりが多少悪くても、そのまま飲めば十分な食物繊維を摂取することができます。ところが製品化されている野菜ジュースは、



実践 健康のミニ情報

春先は、新生活が始まって新鮮な気持ちになる反面、人づき合いで悩むことも。気持ちによどみを感じたら、まず窓をしっかり開けて新しい空気を部屋に入れましょう。

濾したり絞ったりして滑らかな飲み心地にされており、さらによりおいしく感じるように砂糖や果汁などで味も加工されています。

野菜ジュースを健康的に飲むための注意点・ポイント

メタボリックシンドロームが気になる方や、ダイエットしたい方、また血糖値を心配している方に対しては、野菜の代わりとして野菜ジュースはおすすめできません。食事量を変えずにエネルギーカットを促す「水不溶性食物繊維」が、野菜ジュースでは摂ることができないからです。

食物繊維があると、固さがあるので自然に噛む動作が行われます。これで脳が「食べ物を食べた」としっかり認識でき、満腹感が生まれます。さらに血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病のリスクも下げることができます。



それに比べ、野菜ジュースは噛む必要がないので、手軽な反面、あまり満足感を得ることができませんし、血糖値などへの効果も見込めません。

また、「のどが渇いた時は水を飲むより、野菜ジュースを飲んだ方が健康的？」と思うかもしれませんが、清涼飲料水や果汁の少ないジュース、コーラなどに比べればということで、お茶や、砂糖・ミルクを入れないコーヒー、紅茶のほうがオススメです。

このように「野菜」と「野菜ジュース」は似て非なるもの。可能な限り本来の「野菜」を選んでしっかり食べるようにすることが大切です。



「換気を心がけて心の中までスッキリと！」

- 新鮮な空気を取り入れることで、体の新陳代謝がよくなったり、気持ちもさわやかになります。
- 1日1回は換気を行って。

