



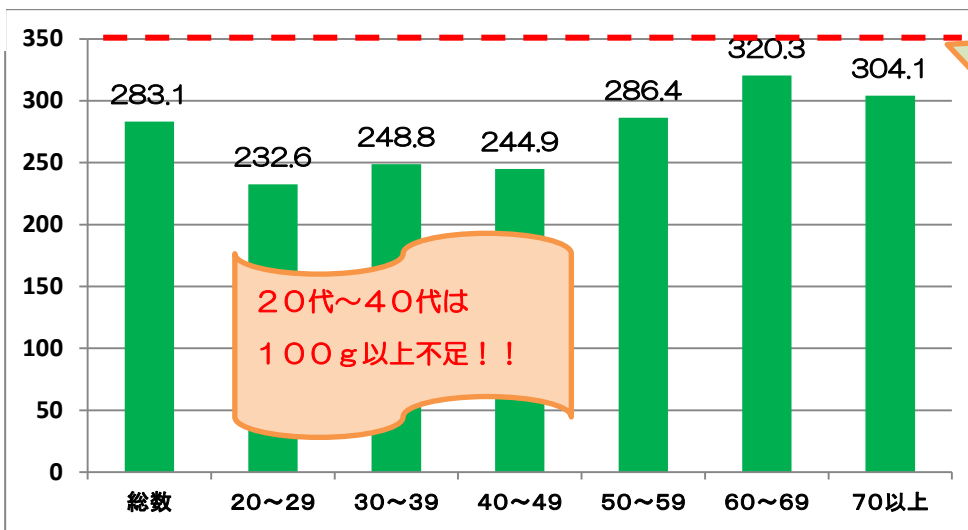
☆見直そう! 野菜のちから!! (高血圧編)

野菜にはビタミンやミネラルなど健康を維持するために大切な栄養素が豊富に含まれています。野菜をしっかり食べて高血圧などの生活習慣病を予防しましょう。

野菜の摂取目標は1日350g!!

～世代別野菜摂取量～

(g)



**350gの
目標を達成し
ている年代が
ない!!**



(歳)

(平成 25 年国民健康・栄養調査)

知ってる? 野菜の働き!!

野菜に含まれる栄養素は、体の中で大切な働きをしています。

栄養素

主な働き



カリウム

高血圧の原因のひとつであるナトリウムを体外に排泄する。

高血圧予防

β-カロテン

にんじんやかぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれ、抗酸化作用がある。

動脈硬化・
がん予防



食物繊維

食事からの糖質や脂質の吸収をゆるやかにして、血糖値やコレステロールの上昇を抑える。

高血糖・
脂質異常予防

カルシウム

骨や歯を作る成分
神経の興奮を鎮め精神を安定させる

骨粗しょう症予防

高血圧予防とカリウムの関係

野菜に多く含まれるカリウムは高血圧の原因であるナトリウムを体外に排泄する働きがあります。カリウムを上手に摂って高血圧を予防しましょう。

カリウムの特徴

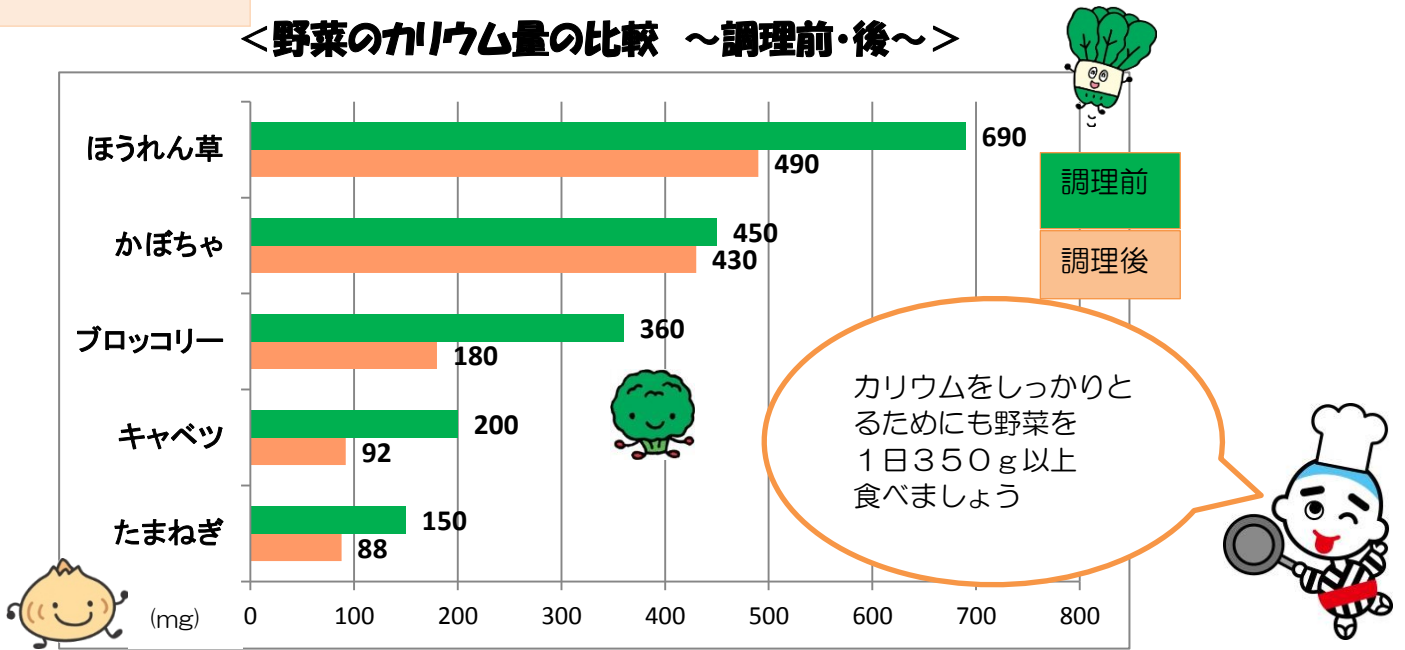
- ①熱に弱い。
- ②水に流れやすい。

～野菜のカリウムを上手に摂る方法～

※生か炒め物、またはさっと茹でるか蒸すかがコツ。

※煮て食べる場合は煮汁も一緒に食べる料理（みそ汁、スープ、野菜の煮込み料理）がおすすめ。

<野菜のカリウム量の比較 ～調理前・後～>



薄味で煮汁ごと
食べられる

野菜の煮込み料理

【材料】(4人分)

- ・なす 2個(160g)
- ・ピーマン 2個(60g)
- ・トマト 大1個(280g)
- ・たまねぎ 1個(200g)
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブ油 大さじ1と1/2
- ・酒(白ワイン) 大さじ1と1/3
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々

【作り方】

1. なすはたて4つに割り、横2～3つに切る。
2. ピーマンもなすと同じ大きさに切る。
3. トマトは横半分に切り、ざく切りにする。
4. たまねぎはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
5. 鍋にオリーブ油を熱し、4を炒めしないうちになす、ピーマンを加え全体に油がまわるまで炒める。
6. 酒をふってひと炒めし、トマト、塩、こしょう、トマトケチャップを加え煮立ったら火を弱めてふたをして煮込む。

きのこを入れても美味しいね!

