

H29年8月4日 県民のための健康・栄養講座 『野菜の力で生活習慣病予防』
～野菜を“たっぷり取るコツ”学んでみませんか♪美味しく楽しく簡単に！野菜の力で
生活習慣病予防～

8月4日に仙台市民会館にて県民のための健康・栄養講座 『野菜の力で生活習慣病予防』
～野菜を“たっぷり取るコツ”学んでみませんか♪美味しく楽しく簡単に！野菜の力で
生活習慣病予防～が行われました。講話では健康を維持・増進するためには1日に350g以
上の野菜をとることが推奨されていることについて学び、野菜には腸内環境改善や血圧上
昇抑制作用、加齢やストレスに対抗し、がん予防になることなどを聞きました。また、野菜
の機能性成分・ファイトケミルは野菜、果物、穀類などの植物性食品の色素、香り、アクな
どの成分から発見された物質で、感染予防、抗酸化作用、がん予防の効果が期待されてい
ることが分かりました。演習では野菜をどのくらい食べたかをチェックする野菜シートを使
い、小皿1皿70g、平皿1皿140gとし、小皿を1日5皿食べると350g野菜をとることがで
きることを分かりました。

調理実習ではお茶入りトウモロコシご飯、カラフル漬け、根菜入りつくねハンバーグ、
夏野菜スープをグループごとに分かれて作りました。トウモロコシの芯は切って一緒に炊
飯し、甘味、香りのよいご飯になりました。ハンバーグはつなぎに卵を使わず、モロヘイヤ
のネバネバを使うことにより、鶏ひき肉とよく馴染み、きれいに仕上がりました。

野菜をたっぷり取るコツは生で食べられる野菜を常備しておく、使い切れなかった食材
を次回すぐつかえるように冷凍保存する、加熱してカサをへらすなど少しの工夫でたくさ
んの野菜をとることができると分かりました。

参加者からは1日で必要な野菜の量がわかった、皆で楽しくできた、栄養の知識が学べ
た、メニューがバランスよくとても美味しかった等という意見を頂きました。

報告者 佐々 里衣