

H29年8月4日・9月15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、9月15日富谷市健康福祉センター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・ファイトケミカルは野菜、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と分かりました。

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