



栄養科だより

平成29年5月
光南病院 栄養科発行

野菜ジュースの栄養は？

最近、野菜ジュースで「1日分の野菜350g」をうたった商品がいくつか並んでいます。しかし、これは、野菜350gを「原料」としていただけであって、栄養素はそのままではないので、飲む際には少し注意が必要です。

◎1日の野菜摂取目標量



健康日本21(厚生労働省)では、1日の野菜の摂取目標量を350g以上、そのうち120g以上は緑黄色野菜で摂ることとしています。

◎通常の野菜に比べて野菜ジュースの栄養は？

減ってしまう栄養素



ビタミンC

ビタミンCは熱に弱いので、加熱処理の段階で、その多くが壊されてしまいます。

酵素

消化や代謝などで使われる酵素も熱に弱く、加熱することで、その機能が失われてしまいます。

食物繊維

食物繊維には、水溶性、不溶性があり、ジュースにする際は、水に溶けない不溶性の食物繊維が取り除かれます。

量が変わらない栄養素



ビタミンA、βカロテン・・・目や全身の皮膚・粘膜の健康を保つ。

ビタミンB群・・・疲労回復に効果あり

ビタミンE・・・酸化を抑え、血管や老化を予防する。

カリウム・・・余分な塩分の排出する。



栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。

栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。



医療法人 光風会 光南病院
〒329-0214
栃木県小山市乙女795
TEL 0285-45-7711

◎野菜ジュースの摂取にあたって

基本は野菜を食べ、野菜ジュースはあくまでも補助的に取り入れることが、効果的な摂取方法です。

また、商品によっては「野菜汁100%」のものと「野菜汁と果汁の混合」のものがありますので、**血糖値や中性脂肪が高めの方は、「野菜汁100%」を選ぶようにしましょう。**

スムージーは？

スムージーは、生の葉野菜などを用いてミキサーにかけ、粉碎した繊維ごと抽出したものです。熱処理を行わず、繊維も残しているため、市販の野菜ジュースに比べて栄養豊富です。

今月のレシピ

スナップえんどうの肉巻き レモンソースがけ

【材料 (4人分)】

- ・スナップえんどう 12本
- ・チーズ(拍子切り) 50g
- ・豚肉 12枚
- ・油 大さじ2/3
- ・レモン汁 50cc
- ・水 50cc ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1

A



【作り方】

- ①スナップえんどうは、筋を取って、30秒程度下茹でする。
- ②Aを合わせて火にかける。沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉を加えて再度火にかけてとろみをつける。
- ③①とチーズを豚肉で巻く。
- ④フライパンに油を入れて③を並べ豚肉が火が通るまで焼く。
- ⑤④を器に盛り、②をかける。

スナップえんどうは、β-カロテン、ビタミンC、カリウムが含まれます。さやごと食べることで、食物繊維もしっかり摂ることができます。レモンソースをかけることで、暑い時期でもさっぱりと食べやすくなります。