

緑黄色野菜を食べよう！

毎日続けられる

副菜レシピ



野菜、 食べてますか？

厚生労働省が提唱する国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針「健康日本21」では野菜を1日350g以上の摂取が数値目標となっています。しかし、成人男女の1日の野菜摂取量平均は約270g(令和元年国民健康栄養調査)と、80gも少なくなっています。

野菜が不足すると、さまざまな不調がみられます。

食物繊維やビタミンの摂取量が減ることによって、腸内環境が悪化し、肌荒れを招き、生活習慣病を引き起こす要因にもなります。健康的な生活をしていく上で、野菜は欠かせないものなのです。

では1日プラス80g、どうやって摂取をしたらよいのでしょうか？

実は昼食や夕食に野菜のおかずを1品プラスするだけで目標量を達成することができます。

この本では、簡単に作れる、緑黄色野菜のおかずを提案しています。

野菜の中でも、特に緑黄色野菜は、ビタミンA・C・Eやファイトケミカルが豊富に含まれており、健康的な体づくりに適した食材です。

健康的な生活を送る上で、食事はもっとも身近で、改善しやすい習慣です。

日々を健康的に過ごすためにも、まずは1日1品、野菜のおかずを足してみましよう。





ほうれん草

ほうれん草にはビタミンもミネラルも豊富に含まれており、非常に栄養価の高い野菜です。特にβ-カロテンや葉酸が多いことで知られています。ほうれん草を加熱するとカサが1/3くらいに減って、量を多く摂ることができるのでビタミンAの1日の摂取基準量を簡単に摂取することができます。この他、ビタミンC・B1・B2・E・鉄・カリウム・カルシウムなどもバランス良く含まれています。

【栄養素と効果】

ほうれん草には鉄が多く含まれています。さらに、鉄の吸収を助けるビタミンCも含まれているので、貧血予防に効果を発揮します。とくに女性は月経があり鉄が不足しやすいため、積極的に摂りたい栄養素です。また、ほうれん草の緑のもとになる葉緑素には、悪玉コレステロールの吸収を防ぎ、血中脂質を正常に保つ効果が期待されています。そして、目の健康を保つ働きをするルテインも豊富に含まれています。強い抗酸化作用を持っているため、「目の老化現象」である老眼や、加齢黄斑変性などの様々な目の病気の対策に効果を発揮します。

【調理ポイント】

ほうれん草はカルシウムの吸収を阻害したり、尿路結石の原因となるシュウ酸を多く含んでいます。たっぷりのお湯で1分ほど茹でて取り出し、一気に水で冷やせばシュウ酸は減少します。また、ほうれん草は根元や茎は硬く、葉は軟らかいため、根元や茎を湯にいれて30秒程度、さらに葉を入れて30秒程度と、投入するタイミングに差を付けると均一に茹でることができます。

【選び方】

- ・ 緑が濃く、葉がピンと張っているもの
- ・ 根の赤みが濃く、丈が短いもの

ほうれん草の白酢かけ

1人前 エネルギー 48kcal たんぱく質 3.1g 脂質 2.2g 糖質 2.7g 食物繊維 2.4g 塩分 0.5g



【材料】2人分

ほうれん草	160g	◎塩	小さじ 1/3
絹ごし豆腐	50g	◎胡麻油	小さじ 1/4
◎酢	大さじ 1		
◎砂糖	大さじ 1/2		

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで軽く押さえ、しっかり水気を切る。ボウルへ入れ、泡だて器で滑らかにしたら、◎を加えて混ぜる
- ② ほうれん草は長さ4cmに切り、たっぷりの熱湯で1分茹でたら冷水にとり、水気を軽く絞る
- ③ ②を器に盛り、①の白酢をかける

【ポイント】

お酢に豆腐を合わせることで、やさしい味わいになります

ほうれん草とひじきの和風サラダ

1人前 エネルギー 58kcal たんぱく質 1.8g 脂質 4.9g 糖質 0.9g 食物繊維 3.0g 塩分 0.6g



【材料】2人分

ほうれん草 …… 120g
乾燥ひじき …… 5g
◎マヨネーズ …… 大さじ 1
◎和風だしの素 …… 小さじ 1/2

【作り方】

- ① ひじきは水に漬けて戻し、熱湯でサッと茹でて水気を切る
- ② ほうれん草は長さ4cmに切り、たっぷりの熱湯で1分茹でたら冷水にとり、水気を軽く絞る
- ③ ボウルに◎を入れて混ぜ合わせて、①と②を加えて和える

【ポイント】

食物繊維やカルシウム・鉄分などが豊富なひじきを加えて栄養たっぷりの一品です



ほうれん草のクリーム炒め

1人前 エネルギー 281kcal たんぱく質 5.8g 脂質 26.1g 糖質 6.5g 食物繊維 3.1g 塩分 1.1g

【材料】2人分

ほうれん草	200g	◎コンソメ	1/4個(1.3g)
長葱	1/4本	※かたまりを細かく潰しておく	
カニカマ	40g	◎生クリーム	1/2カップ
オリーブオイル	小さじ1	◎コショウ	少々

【作り方】

- ① ほうれん草は長さ4cmに切り、たっぷりの熱湯で1分茹でたら冷水にとり、水気を軽く絞る。長葱は4cm程度の長さに切って縦4つ割にする。カニカマは荒くほぐしておく
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①の長葱とほうれん草を炒め、油が全体に馴染んできたらかニカマを加えて更に炒め合わせる
- ③ ②に◎を加えて1分程度煮る

【ポイント】

生クリームとオリーブオイルの油脂で脂溶性ビタミンAやEの吸収率がアップ！

かぼちや

かぼちやの中でも、特に西洋かぼちやはβ-カロテンが非常に多く、ビタミンC・Eも豊富です。かぼちやを1日に100g食べると1日分のビタミンA・C・E摂取基準の1/3～1/2程度を満たしてくれます。

【栄養素と効果】

かぼちやに含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは皮膚や粘膜を乾燥から守り、さらにビタミンCはコラーゲンを作るのに欠かせない栄養素です。ビタミンCやEには抗酸化作用もあるため、肌の健康を保つことができます。

また、かぼちやはカリウムを多く含む食材です。カリウムは高血圧の予防に欠かせない栄養素。カリウムにはナトリウムを排出する働きがあり、高血圧の原因となる塩分の摂りすぎを調整してくれます。塩分の摂りすぎによるむくみ解消にも役立つ栄養素です。

【調理ポイント】

かぼちやの皮は固いので、調理の際に捨てている人も多いと思いますが、皮にはβ-カロテンが実の2倍以上含まれています。他にもカリウムやビタミンE、食物繊維も豊富です。

かぼちやは水分量が少なくデンプン質が多いので、電子レンジを使った加熱に向いた食材です。炒めものや焼き肉などの場合、かぼちやは焦げやすいので予め電子レンジで火を通しておくことで、短時間にサッと炒めたり焼いたりして美味しく食べることができます。

【選び方】

- ・ ずっしりと重く、形がよいもの
- ・ カットしたかぼちやは果肉の色が濃く、ワタが詰まったもの

かぼちやのヨーグルトサラダ

1人前 エネルギー 186kcal たんぱく質 3.6g 脂質 10.9g 糖質 18.7g 食物繊維 4.3g 塩分 0.7g



【材料】2人分

かぼちや 200g

きゅうり 50g

くるみ 4粒

◎ヨーグルト

(プレーン) 大さじ 3

◎オリーブオイル ... 小さじ 2

◎塩 小さじ 1/4

◎おろしニンニク

(チューブタイプ) ... 0.5g (1cm)

【作り方】

- ① ボウルに◎の材料を入れて混ぜ合わせる
- ② くるみをビニール袋に入れ、すりこぎなどで上から叩いて潰す
- ③ かぼちやは種とワタを取り除き、皮を剥き、ひと口大(2cm角程度)に切り、きゅうりは1cm幅のイチョウ切りにする。かぼちやを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをしてレンジで4分加熱し、よく水を切って冷ましておく
- ④ 器にきゅうりとかぼちやを盛り、①をかけて、②のくるみを散らす

【ポイント】

きゅうりの代わりにアボカドやアスパラガス、インゲンなどもおすすめです

白だしバターかぼちゃ

1人前 エネルギー 107kcal たんぱく質 2.0g 脂質 3.5g 糖質 17.3g 食物繊維 3.5g 塩分 0.4g



【材料】2人分

かぼちゃ		200g
バター		小さじ2
白だし		小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をところどころ剥いたら3cm角に切って耐熱容器に並べ、ラップをふんわりかけてレンジで4分加熱し、余分な水分を切る
- ② かぼちゃが熱いうちにバターをちぎってのせ、白だしを振りかけて全体に混ぜ合わせる

【ポイント】

皮はところどころ剥くことで、火の通りも良くなり、味の浸みこみも良くなります





焼きかぼちやのカレーマリネ

1人前 エネルギー 188kcal たんぱく質 2.0g 脂質 12.4g 糖質 17.3g 食物繊維 3.7g 塩分 1.0g

【材料】2人分

かぼちや		200g	コショウ		少々
オリーブオイル	...	大さじ 2	酢		大さじ 1/2
カレー粉		小さじ 1/2			
塩		小さじ 1/3			

【作り方】

- ① かぼちやは種とワタを取り除き、厚さ約 1cm 程度に切り、カレー粉を両面にまぶす
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ 1 を入れてかぼちやを並べ入れ、両面に軽く焼き色が付くまで中火で焼き、バットに取り出す
- ③ ②に塩・コショウを振り、酢と残りのオリーブオイルをかけて絡める

【ポイント】

カレー粉のスパイシーな風味が味を引き締めます

ブロッコリー

ブロッコリーはビタミンCの含有量がレモンよりも多く、野菜の中でもトップクラスです。

β-カロテン・ビタミンE・B群・葉酸・カルシウム・カリウム・マグネシウム・鉄・食物繊維なども豊富で、バランス良く含まれています。

【栄養素と効果】

ビタミンA・C・Eの三大抗酸化ビタミンを含み、食物繊維・ミネラルも豊富なブロッコリーは、これらが不足しがちな方にはおすすめの食材です。ブロッコリーに多く含まれている不溶性食物繊維には、便のかさを増やすことで腸を刺激して排便を促す作用があります。便秘や軟便などおなかの調子にお悩みなら、ぜひ取り入れたい成分です。

また、ブロッコリーに含まれるスルフォラファンには、胃炎や胃がんの原因となるピロリ菌への抗菌効果が確認されているため、胃がんの予防効果を高めることができます。

加えてブロッコリーには葉酸も多く含まれています。葉酸は細胞の増殖に関わる栄養素で、不足すると造血機能に影響し、貧血の原因になることがあります。葉酸は妊娠中に摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害のリスクが下がることがわかっています。妊娠が発覚する前から必要とされるため、妊娠を希望する女性や妊娠を計画している女性は意識して取り入れてみましょう。

【調理ポイント】

ブロッコリーは栄養価が高い野菜ですが、熱によるビタミンCの損失が大きいので、茹でる時は小房に分けて短時間で手早く行いましょう。茹であがったら冷水につけず、そのまま冷まします。栄養価を逃さないためにも、電子レンジの利用も良いでしょう。

ブロッコリーは茎の部分にも栄養があります。捨てずに外側の皮を厚めに剥いて調理しましょう。

【選び方】

- ・ 緑が濃く鮮やかで、つぼみが隙間なく詰まっている
- ・ 中央がこんもりと盛り上がっているもの

ブロッコリーの柚子胡椒和え

1人前 エネルギー 48kcal たんぱく質 4.3g 脂質 2.5g 糖質 1.2g 食物繊維 4.2g 塩分 0.3g



【材料】2人分

ブロッコリー …………… 160g
◎柚子胡椒 …………… 小さじ 1/2
◎オリーブオイル …… 小さじ 1

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯で約30～40秒茹で、ザルに上げて粗熱を取る
- ② ボウルに◎を入れて混ぜ合わせて溶かし、①のブロッコリーを加えて和える

【ポイント】

柚子胡椒の香りを生かした簡単な一品。粒マスタードで和えるのもおすすめです



ブロッコリーのおろし和え

1人前 エネルギー 97kcal たんぱく質 5.3g 脂質 4.9g 糖質 5.7g 食物繊維 4.7g 塩分 1.0g



【材料】2人分

ブロッコリー	……	160g	◎砂糖	……………	大さじ 1
大根	……………	120g	◎塩	……………	小さじ 1/3
いりごま	……………	小さじ 1/2			
◎酢	……………	大さじ 1			

【作り方】

- ① ◎をボウルに入れて混ぜ合わせる
- ② ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯で約 30～40 秒茹で、ザルに上げて粗熱を取る
- ③ 大根は皮を剥き、おろし金でおろし、清潔な布巾またはキッチンペーパーで大根おろしを包んで軽く絞る
- ④ ①のボウルに③を入れて混ぜ合わせ、さらにブロッコリーを入れて和えたら、器に盛り付けて、いりごまを散らす

【ポイント】

大根の上部は甘味が強いので大根おろしにおすすめです

ブロッコリーのカレーグラタン風

1人前 エネルギー 84kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.5g 糖質 4.2g 食物繊維 4.4g 塩分 0.6g



【材料】2人分

ブロッコリー …… 160g

◎バター …… 少々

カレールウ …… 10g

※器に塗る用

牛乳 …… 大さじ 3

粉チーズ …… 小さじ 2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯で約 30～40 秒茹で、ザルに上げて粗熱を取る
- ② 耐熱容器にカレールウと牛乳を入れ、軽くラップをしてレンジで 1 分加熱し、しっかり混ぜ合わせる
- ③ ココット皿にバターを薄く塗り、①を入れて②のソースをかけ、粉チーズを振る
- ④ トースターに入れて表面に香ばしい焼き色が付くまで 6～7 分ほど焼く

【ポイント】

市販のカレールウを使うとソースが簡単に仕上がりと、時短にもなります



◎ みんなの健康
2022. 3. 1

(監修) アルファメディック・クリニック

管理栄養士 高梨 かおり

管理栄養士 槻館 久美子

管理栄養士 木谷 亜貴



社会医療法人財団 石心会

アルファメディック・クリニック

