



# 1月 緑黄色野菜、摂れていますか？

栄養の相談を受けていると、「どんな種類の野菜を食べるとよいですか？」「レタスとかきゅうりにはあまり栄養がないですか？」といった質問を受けることがあります。今回は緑黄色野菜について詳しくご説明します。

野菜の種類は大きく2つに分類されており、[緑黄色野菜]と[その他の野菜(淡色野菜)]に分けられています。緑黄色野菜は色の濃さで区別されていると思われがちですが、色ではなく栄養素の含有量で区別されており、100gに600μg以上のカロテンを含む野菜が緑黄色野菜になります。

カロテンは体内の活性酸素を減らす抗酸化作用があり、また、カロテン以外の栄養素ビタミンCやビタミンK、葉酸、ミネラルなども淡色野菜に比べて緑黄色野菜の方が高い傾向にあります。

厚生労働省は野菜の摂取目標量を1日350gとしており、このうち120gを緑黄色野菜から、230gを淡色野菜から摂ることが望ましいとしています。

日本人が好む野菜の傾向として、大根やキャベツ、玉ねぎ、きゅうり、白菜などの淡色野菜が挙げられるため、緑黄色野菜が不足している傾向にある方が多いかもしれません。淡色野菜にもカリウムや食物繊維などの不足しがちな栄養素が含まれていますが、緑黄色野菜も意識して摂り入れ、カロテンをはじめ、ビタミンCや葉酸などの妊活においても大切な栄養素をしっかりと補っていきましょう。

## 緑黄色野菜 βカロテンが100gに600μg以上



豆苗・おかひじき・かぶの葉、クレソン、ケール、小松菜、春菊、せり、チンゲン菜、つるむらさき、菜の花、にら、葉ねぎ、バジル、パセリ、ほうれん草、みずな、みつば、モロヘイヤ、サラダ菜、リーフレタス、サニーレタス、サンチュ、ピーマン、さやいんげんなど

## 淡色野菜



\*ピーマンやトマト、さやいんげんなどはβカロテンは100g中600μg未満の野菜ですが、食べる頻度が高かったり、一度に100g以上食べることが多いので緑黄色野菜の分類に入っています。

\*レタスは淡色野菜ですが、サラダ菜やリーフレタス、サニーレタス、サンチュは緑黄色野菜です。

## Recipe

### かぶの葉の しらす炒め



#### 【材料(作りやすい分量)】

- ・かぶの葉……………100g
- ・しらす……………50g
- ・ごま油……………小さじ2
- ・醤油……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・白ごま……………大さじ1

#### 【作り方】

- ①かぶの葉は5ミリ幅に切る。
- ②フライパンに油をいれて中火で熱し、温まったらかぶの葉を入れてしんなりとするまで炒めたら、しらすを加えてサッと炒め、醤油・みりんを加え汁けがなくなるまで炒める。最後に白ごまを加えて混ぜ合わせる。