

野菜を食べよう

H28年2月 栄養士 高橋 智美

野菜の働き

寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりました。食卓に欠かすことのできない野菜ですが、食べることで野菜の中のビタミン・ミネラルなどが体内で働き、元気で健康に過ごすことを助けてくれます。毎日の食事ではいろんな野菜をたくさん食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

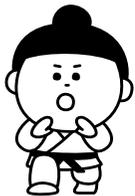
身体の機能を維持します



身体の調子を整えます



免疫力を高めます



筋力や皮膚を強くします



腸内環境を整えます



冬の野菜の中で根を食べる根菜(だいこんやかぶ、ごぼうなど)は身体を温めてくれる働きがあり、寒い季節に積極的に食べたい野菜です。

★野菜を食べやすくする工夫★

野菜がもつ苦味や辛味、香りが強いなどの理由で食べることを拒む場合があります。苦味や辛味は成長とともに獲得していく味覚であり、それを感じるようになったのは成長の証です。少しの工夫で、苦味や辛味を感じにくくなりおいしく食べられるので、苦手な野菜も食卓に出し、食べる機会を増やして食経験を積んでいきましょう。

① よく茹でてから調理する



②油で揚げる



③ だしを効かせる



④うまみのある食品と組み合わせて調理する。



⑥ しょうゆやごまなどで、香ばしい香りをつける



⑤ 塩でもみさっと洗ってから調理



いただきます！



苦味などのほかに、硬い野菜や葉野菜のように薄すぎて噛みきれず、その野菜がきれいになることもあります。

切り方なども工夫しましょう。

大人が見本をみせながら一緒に楽しい食経験を重ね、食べ慣れさせることで次においしく食べられるようになっていきます。見守っていきましょう。