



# 栄養にゅ〜す

第 53 号

担当管理栄養士 田中友梨



## 9 月は健康増進普及月間です！！

**健康増進  
普及月間**

健康増進普及月間とは…？

健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて健康づくりの実践を促進していくことが目的です。

(厚生労働省ホームページより)



平成 30 年度

「健康増進普及月間」統一標語

1 に運動 2 に**食事**

しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

生活習慣病予防の観点からは、**野菜を 1 日 350 g** 摂ることが目標となっています。日本人はすでに毎日約 280 g の野菜を食べているので「**あと 70 g だけ足りない**」のです。

トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分程度です。そう考えると難しい量ではありませんよね！



### 「なす」の栄養と豆知識

#### 【なすの旬】

なすは、夏野菜のイメージが強いと思いますが「秋なすは嫁に食わずな」という慣用句があるように、旧暦の秋、つまり 9 月も旬の野菜です。秋なすが美味しいのは、①昼と夜の気温差で身が引き締まるため、②夏の間は成長に使われている栄養が実に多く届くようになるためといわれています。

#### 【なすの栄養】

なすの皮には、ナスニンというポリフェノールが含まれており、動脈硬化やがんの予防効果があると言われています。

#### 【なすの選び方】

へたの部分についているトゲが鋭くとがっているものほど新鮮です。皮の色が濃く、表面はなめらかでキズがなく、ツヤ・ハリのあるものを選びましょう。水分が多い野菜なので、持ってみてしっかり重みのあるもののほうがよいでしょう。

### 「なす」を使ったおすすめレシピ

#### なすのレンジ蒸し

なすは 1/2 本で約 70g です！！  
これで不足分が補えます！！

#### 【材料】(2 人分)

- ・なす 2 本 ・みょうが 1 本 ・こねぎ 1 本
- ・ポン酢大さじ 2 ・ごま油小さじ 1

#### 【作り方】

- 1) なすは洗い、竹串でところどころ穴をあける。1 本ずつラップで包み、電子レンジ 500W で約 2 分加熱し、ラップをはずして冷水に入れる。
- 2) なすを輪切りにして皿にのせる。
- 3) みょうがとこねぎをみじん切りにし、ポン酢・ごま油と合わせる。
- 4) 3) をなすにかけてたら出来上がり。

#### ～栄養成分～ (1 人分)

エネルギー 40Kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.1g  
食塩 0.5g 食物繊維 1.6g

