

みんなでもっと野菜を食べよう♪

野菜の目標量  
1日350g以上

緑黄色野菜 120g以上  
淡色野菜 230g



季節野菜の  
おすすめメニュー

(1人分) 野菜・芋 70g  
エネルギー 72キロカロリー  
食物繊維 4.8g  
食塩相当量 0.4g

アスパラガスと  
新じゃがいものベーコン炒め



写真: 1人分

材料	分量(2人分)
アスパラガス	40g (2本)
じゃがいも	100g
ベーコン	10g (10cm)
サラダ油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ(0.6g)
こしょう	少々

【作り方】

- ① アスパラガスは斜めに薄く切る。じゃがいもは細い千切りにし、さっと水にさらす。ベーコンは3mm幅の千切りにする。
- ② フライパンに油をしき、①を炒める。仕上げに塩・こしょうをふる。

色も形もかわいいアスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸が含まれ、新陳代謝を促し、疲労回復に働きます。また、抗酸化作用のある機能性成分(ファイトケミカル)ルチンも含まれています。

前回に  
引き続き

食物繊維 理想は24g! ※目標量は3月HPIに掲載

芋類は炭水化物が多いため、ダイエットの敵の様な存在とされることもあります。しかし、食物繊維は炭水化物の一部であるため、炭水化物ダイエットなど、主食や芋類を減らし過ぎると食物繊維が不足することになります。

炭水化物	糖質	糖類	グルコース
			砂糖・果糖・乳糖
		オリゴ糖	マルトオリゴ糖
	食物繊維	多糖類	でんぷん
非でんぷん性多糖類			

消化されやすい  
(血糖値を上げやすい)

肥満や歯の  
原因へ

消化されにくい  
(血糖値をゆっくり上げる)

菓子・ジュースは  
控えめに!

ヒトでは消化できないが、  
腸内細菌による発酵分解される  
(生活習慣病予防に寄与する)

肥満・高血糖・高血圧  
脂質異常症の  
予防に役立つ

ご飯や芋類は  
ちゃんと食べよう★



いも100g当たりの食物繊維(g)	
きくいも	1.9
さつまいも 皮つき	2.8 <b>多</b>
さつまいも	2.2
さといも	2.3
じゃがいも	8.9 <b>多</b>
ながいも	1.0



毎日野菜  
毎日お芋で  
食物繊維を!

極端な糖質制限×

極端な糖質制限食は長期的には  
腎症や動脈硬化の進行などが懸念され、  
決して勧められません

糖尿病食事療法のための食品交換表  
第7版 日本糖尿病学会編・著

生活習慣病予防のためにも  
毎日野菜350g+芋100gを目安に  
食物繊維たっぷりの食生活を心がけましょう!