

12. 副菜の野菜・海藻・きのこなどを食べましょう

副菜（野菜・海藻・きのこなどのおかず）は主菜の2倍量を食べることをめやすにします。なぜ、野菜を食べたほうがよいのでしょうか？

野菜などの副菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれているからです。これらの栄養素は、からだのバランスを整えるのに役立ちます。

ビタミンやミネラルは、ほかの栄養素が働く手助けをしてからだの調子を整えます

表 12-1 に主なビタミンやミネラルの働きを示しました。例えば、カルシウムがからだに吸収されるためにはビタミンDが必要です。カルシウムだけでは、骨になりにくいからです。

食物繊維は、からだから不要なものを出すために必要です

毎日の食事や日常生活の中で、消化管や血管の中にはからだに不要なものがたまります。また、コレステロールなど、ある程度はからだに必要なものでも、それ以上の量は不要になってしまうものもあります。

食物繊維は、このようなからだには不要になったものをからだの外に出す手助けをしてくれます。

食物繊維には、水に溶けないもの（不溶性）と水に溶けているもの（水溶性）があります。不溶性の食物繊維が多いもの（ごぼうなど）は、歯の状態によっては食べにくい場合があります。食べやすい切り方やお料理のし方をしましょう



図 12-1 副菜の種類と量

表 12-1 主なビタミンやミネラルの働き

ビタミン A	皮ふや粘膜の健康を維持
ビタミン D	カルシウムの吸収促進
ビタミン E	貧血予防
ビタミン K	血液の凝固を助ける
ビタミン B1	神経系の働きを整える、糖の代謝を助ける
ビタミン B2	糖や脂質の代謝を助ける
ビタミン C	鉄の吸収促進、風邪の予防
カルシウム	骨の材料
カリウム	細胞の浸透圧の調整
マグネシウム	骨や歯の材料
鉄	酸素の運搬、貧血予防



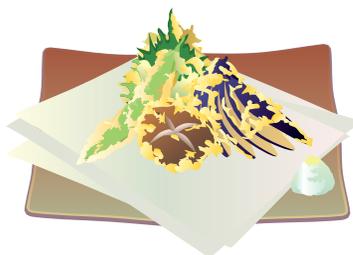
副菜(野菜などを使ったおかず)にはいろいろな料理があります。ここでいくつか紹介します。



ほうれんそうのお浸し



具たくさんのみそ汁



やさい・きのこの天ぷら



やさい炒め



野菜の煮物



サラダ



きんぴらごぼう



冷やしトマト



筑前煮



バーニャカウダ (イタリア料理)



枝豆



野菜の漬物



ナムル (韓国料理)



鍋物

副菜とは言い切れませんが野菜の多い料理も紹介します。

この料理は、主菜+副菜、主食+副菜などの組み合わせた料理です。



野菜ゴロゴロビーフシチュー
【主菜+副菜】



野菜ゴロゴロクリームシチュー
【主菜+副菜】



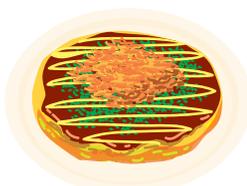
野菜たっぷり餃子
【主菜+副菜】



野菜たっぷりタコス (メキシコ料理)
【主食+副菜】



チンジャオロース
青椒肉絲 (中国料理)
【主菜+副菜】



お好み焼き
【主食+主菜+副菜】



野菜たっぷりカレーライス
【主食+主菜+副菜】