



わずかな行動が、あなたを変える！

## スモールチェンジのすすめ



野菜売り場に行く

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「野菜を摂らないと」よく耳にしますが、言葉でいうほど行動は簡単ではありません。そんな時、スーパーやコンビニの「野菜コーナーへ足を運ぶ」から始めてみてはいかがでしょうか。野菜の効用や手軽な摂り方を記したコラムが貼ってあることもあります。野菜を目にする機会を作ることが、食事で野菜を摂る行動につながることは、よく知られています。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏



わずかな行動が、あなたを変える！

## スモールチェンジのすすめ



コンビニやスーパーの総菜を活用

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「食事に、野菜を1品プラス」が理想ですが、何から始めてよいか迷う方も多いと思います。

そこで「コンビニやスーパーの総菜を使う」から始めてみるのはいかがでしょうか。作る手間を省けるだけでなく、食事のバランスを整えることにもなります。

総菜を加えることで、食事に赤・青・黄色の彩りがそろうとおいしさが増すかもしれません。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏



わずかな行動が、あなたを変える！

## スモールチェンジのすすめ



1品お野菜レシピで「検索」

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

冷蔵庫にある野菜を使いたいんだけど…、作るものに迷うことも多いと思います。

そこで「野菜・レシピ・時短」をキーワードに、スマートフォンやwebで検索はいかがでしょうか。電子レンジで簡単にできるものや5分程で作れる料理など、結構あります。

夏バテしないために、ミネラルや食物繊維の豊富な野菜を摂ることは欠かせません。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏



わずかな行動が、あなたを変える！

## スモールチェンジのすすめ



そのまま食べられるものを常備

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「料理する時間がなくて…」忙しい日常にはつきものです。

そんな時は、ミニトマトやキュウリ、カット野菜でもそのまま食べられる野菜を盛り付けて、調理の手間を省くことはいかがでしょうか。冷蔵庫に保存しておけば、いつでも食卓に並べて食べることができます。

カット野菜などの加工された野菜は、値段が比較的安定しています。少し野菜が足りないと思ったときにも手軽に利用できます。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏



わずかな行動が、あなたを変える！

## スモールチェンジのすすめ



野菜から食べて、血糖値対策

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

毎日の食事、カロリーや糖質など、食べるものに気を遣うのは大変ですよ。

血糖値が気になる方は、炭水化物を最後に食べると、食後の血糖値の上昇を抑えられます。また、野菜などに含まれる食物繊維は、最初に食べると、腸の中でゼリー状になり、糖がゆっくり吸収されます。

野菜から食べることが難しい方は、そのように意識するだけでもけっこうです。

食べる順番を変えるだけなら、お金をかけずにできる、お得な方法です。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏



わずかな行動が、あなたを変える！

## スモールチェンジのすすめ



お財布に、やさしいお野菜もあります

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

あれも値上げ、これも値上げをよく目にします。野菜も値上げで、食卓から遠のいていないでしょうか？

そのような中、比較のお財布に優しい野菜があること、ご存じでしょうか。モヤシ、豆苗、小松菜はその代表的なもので、価格も安定しています。

小松菜はカルシウムが豊富。豆苗はさまざまな栄養素をバランスよく含んでいます。お財布に優しく、栄養素に優れた二刀流の野菜に注目したいです。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 さん



わずかな行動が、あなたを変える！

# スモールチェンジのすすめ



麺類に野菜をのせて

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

ラーメンなどの麺類は、ササっと手軽に作れるおいしい一品です。麺料理といえば、カロリーや糖質が気になる方、いらっしやいませんか？そこで「麺類に野菜をのせて、食物繊維をプラスする」のは、いかがでしょうか。栄養も、おいしさも、満腹感も一気に増します。ホウレンソウ、ネギ、ニラなどは、乾燥野菜としても売っています。また袋入りカット野菜などを電子レンジで温めてのせるなど、野菜でボリューム感を出すひと工夫を試してみませんか。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 涉さん



わずかな行動が、あなたを変える！

# スモールチェンジのすすめ



スープにお野菜をプラスして

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

寒い冬には、心も温まるスープが一番。スープに野菜を加えれば、心も体も共に栄養補給できるでしょう。

おススメは、野菜を入れた具だくさんのスープ。煮ることで野菜が軟らかくなり、かさも減るので、たっぷり食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素がとれます。冷凍野菜を、そのままスープに加えてひと煮立ちすれば、すぐに軟らかくなるので、時短にもなります。調理をしても鮮やかな色が保たれるので、ごちそう気分をアップしてくれますよ。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 涉さん



わずかな行動が、あなたを変える！

# スモールチェンジのすすめ



レンジで手軽に調理

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

寒くなると、身体が冷えるから生野菜はちょっと…という方もいるかもしれません。そこで「レンジで温野菜」というのはいかがでしょうか。熱を加えることで、柔らかく食べやすくなるだけでなく、身体を温めてくれます。疲れているときや、風邪をひいたときにも消化吸収が良くなりおススメです。

温野菜に向いている野菜は、加熱すると甘味が増すカボチャやタマネギ、ブロッコリー、ニンジンがあります。寒くて風邪がはやる冬のときこそ、しっかり免疫力を高めておきたいですね。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 涉さん

## スモールチェンジのすすめ



野菜ジュースを上手に活用

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

野菜を摂りたくても、食べる時間がない、調理が面倒、野菜が足りない気がするなど困っている方へ、野菜ジュースをおすすめします。

野菜ジュースは、搾汁・加熱処理する過程でビタミンCや食物繊維の量が減少するものもある一方で、野菜の色素であるリコピンやβ-カロテンなどの栄養が多く、食べ物などに含まれる油脂と一緒に摂ることで、吸収率がアップします。

普段の食事で食べることを基本として、野菜不足を補う一手段として賢く活用したいものですね。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉さん