

けんこみ 便り

Vol.43
2025年8月発行

ナス嫌い克服！



ナスが苦手な理由と対策

×えぐみが強い



①新鮮なナスを選ぶ！

☑鮮度の落ちているナスはえぐみが出やすいです。色が濃くツヤ・ハリのあるナスを選びましょう。

②水に10分ほどさらしてアク抜きをする！

☑栄養素を逃がしたくない方は塩を振って出てきた水分を拭き取るのもおすすめ。

③油と調理する！

☑ナスは油と相性抜群！えぐみが抑えられて甘く感じます。

×食感

①衣をつけて天ぷらにする②細かく切って食感を紛らわす

×皮が残る



①薄くスライスする

②皮をむいて調理する



皮の面積を減らすと
苦味も減り、
食べやすくなります！

ナスは大人になると食べられるようになる人も多いです。好きな具材と合わせたりして、苦手意識を無くすところから始めてみましょう！



野菜を食べよう 生活編



野菜はどれだけ食べた方がいいの？

厚生労働省によると、野菜の1日当たりの
摂取目標量は**350g**です！



そのうち**緑黄色野菜を120g以上**、**残りを淡色野菜**で摂取することが望ましいとされています。

緑黄色野菜



淡色野菜

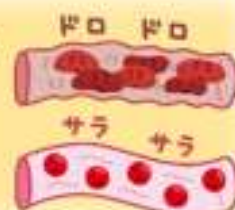


日本人は野菜が足りていない！？



2023年の国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取量の平均は256gです。目標の350gに対し
約100g不足しています！

野菜を十分に摂取することは、心血管疾患や脳卒中などの循環器疾患の発症や死亡リスクを低下させ、**健康寿命の延伸**にもつながることが期待されます。



不足分を補うには？

一般的な小鉢1皿には約70gの野菜が含まれています。
不足分を補うには、**小鉢をプラスで1～2皿**食べましょう！



野菜サラダ



きゅうりと
わかめの酢の物



ほうれん草の
お浸し



具だくさんの
みそ汁



野菜を食べよう 食事編



★野菜の栄養を逃さずに食べるコツ

【保存方法】鮮度が落ちると、栄養素も失われます。
できるだけ鮮度維持しながら保存しましょう。

①野菜の種類で 保存環境・温度を変える

土の中で育つ野菜
日光を避けた冷暗所



暖かい地域で育った野菜

キッチンペーパーや
新聞紙で包み、野菜室で保存

②カット野菜は ラップやポリ袋で保存

野菜の切り口から鮮度が落ちる



空気に触れないように

- 切り口をラップで密閉する
- ポリ袋に入れる



【調理方法】野菜は調理方法によって、たくさん量を食べることができたり
栄養素の吸収を高めることができます。

①加熱でかさを減らして たっぷり食べる



葉物野菜は加熱すると
かさが減り1/2～1/3量に！

②脂溶性ビタミンは 油脂類と相性◎

ビタミン
A.D.E.K

油やバターと一緒に
摂ると吸収率アップ！



③水溶性ビタミンは 水に溶けやすい

ビタミン
C.B群

水洗いは短時間で
サッと済ます



茹でるよりも蒸す・炒める方が
ビタミンの流出を抑えられる



【水溶性ビタミン流出量】

対策：スープにすればビタミンが
溶け出した水分ごと食べられて◎



今月のおすすめレシピ



嫌いを
克服!

ナスのかき揚げ



細かくカットして
揚げているので
サクサク食感が
楽しめます!

鳩ヶ谷店が担当しました!