

琉球大学学術リポジトリ

野菜を上手にとるために!!

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 花城, 知子, Hanashiro メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20436

野菜を上手にとるために!!

もうすでに、野菜については、いろいろと御存じだろうと思います。即ち、何故野菜をとらなければならないか、とか又どういう野菜に栄養が多いかという事や、又上手に調理するには、どういう調理法がいんだという事や、とか又どういう野菜に栄養が多いかという事や、又上手に調理するには、どういう調理法がいんだという事や、とか又どういう野菜に栄養が多いかという事や、又上手に調理するには、どういう調理法がいんだという事や、

こういふふうには、必要性を知っていても、又どういふものを摂った方がいいという事を知っていてもなかなか摂れない、又とり方が少ないといわれますのが、この野菜なのです。昨年11月の社会局の栄養調査でも、その摂り方が少ないために、毛孔性角化症や、女の人には母乳分泌不良などが多いということです。

それは、どういふ所に問題があるのでしょうか？それは一つには、一応に野菜と申しまして、個々の栄養価は異なるのです。従って、その用い方も当然違って来なければなりません、そういう区別がまだはつきりなさらないのではないかとこの事です。

二つには、組み合わせの問題です。三つには、値段の問題が上げられると思います。それで今日は、こういう三つの点について考えていきたいと思います。しかしその前にちょっと野菜の必要性と、どういふものを摂った方がいいかという点について述べてみましょう。私達は五つの栄養素—蛋白質、炭水化物、脂肪、無機質、ビタミンを毎日食物からとらなければならない訳ですが、この場合、一つの食品にすべての栄養素が含まれておれば問題はありません。例えば、お米を食べるとこれらの栄養素がすべてとれるというのなら、し

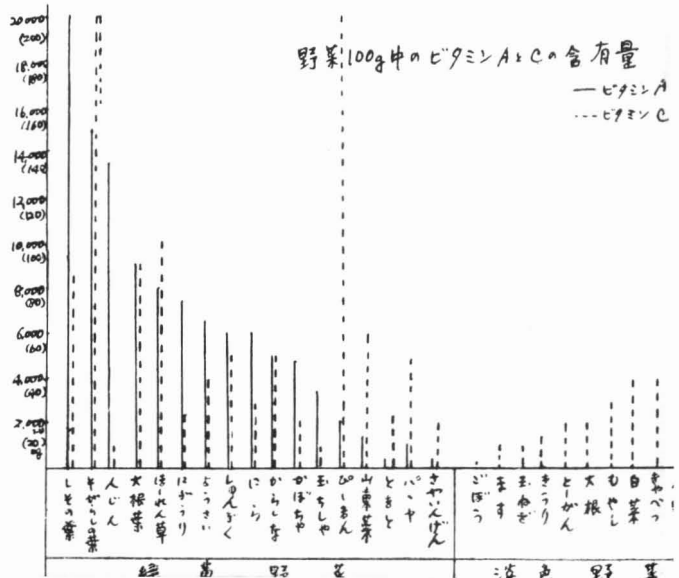
かし食品は皆、含んでいる栄養素も又その含み方即ち量も違います。

穀類は……カロリー、たん白質が多く、その外、ビタミンB1 やB2 も含んでいます。

魚肉類は……たん白質、脂肪、無機質、ビタミンB2 等が多く。

豆類は……たん白質、脂肪、炭水化物、無機質、ビタミンB1 やB2 を含んでおりますが一般にこれらの食品はビタミンAやCは殆んどないか又はあつても、ごく僅かです。しかし幸いな事に野菜はビタミンAとCが非常に多いのです。ここに野菜の1つの意義があるのです。又この外、適当な繊維を含んでおりますので便秘を防ぎ、消化運動を助けてくれます。又野菜はアルカリ性食品ですので、ややもすると酸性に傾きがちな私たちの血液をきれいにしてくれます。又野菜それ自体いろいろ豊かな色や香りを持っておりますので食事に変化をつけてくれます。それに野菜に多いというビタミンCは食いだめがきかないという事ですから、野菜は毎日とらなければならないという訳です。

次に、どういふものを、どの位とった方がいいかと云いますと、下の表でもお解りのように、緑黄野菜の方



が、AとCの両方を 含んでいますので いい訳です。又ビタミンCを単独でとるよりもAと一諸にと つた方がCの効力がいいという事ですから。又同じ緑黄野菜といたしましても、しその葉などとさやいんげんでは、ビタミンAの含み方もうんと違います。

それでは、次にどの位と つた方がいいかと申しますと(表2)をごらん下さい。即ち野菜を買うならしその葉からカボチャまでの野菜がいいといえましょう。ピーマ

他のものと組み合わせて摂つた方がいいという事になります。又それらは色を添える程度のものでみた方がいいのではないのでしょうか。又これらの野菜は現在高いし、従って、こういう野菜は第二義的に求めた方がいいと思います。こういう野菜こそ東売りでない方が私達消費者にとつてはいいのですが。次にビタミンC源としての淡色野菜について同じようにみて行きましょう。即ちピーマンからキウリ位までは、栄養的にもいいと云えますし

野菜の攝取適量とその価格

	ビ タ ミ ン A 源			ビ タ ミ ン C 源		
	野 菜 名	分 量	価 格	野 菜 名	分 量	価 格
第一義的に 買うもの 1、2、3、 栄養価高く 量的にも食 べられる	しその葉	30g		ピーマン	45g	1.0¢
	人 じ ん	45	0.3¢	花 野 菜	83	
	ホーレン草	83		山 東 菜	105	1.6
	に が う り	100	2.0	パ パ ヤ	148	
	よ う さ い	120	1.0	白 菜	158	
	に ら	110		キャベツ	165	0.7
	か ら し な	125	1.0	へ ち ま	250	5.2
	か ぼ ち や	125	0.9	も や し	220	3.0
第二義的に 買うもの 1、2、3、 栄養価低く 量的にも食 べられない				大 小 こん	315	2.2
				き う り	440	2.2
				と ー が ん	375	2.6
	ピーマン	450	10.0	ト マ ト	315	5.6
	山 東 菜	420	6.3	な す	600	8.0
	ト マ ト	2斤	19.0	玉 ね ぎ	々	6.0
	さやいんげん	1200	16.0	ご ぼ う	3000	36.0
	ね ぎ	1500	37.0			

(6月10日現在)

ンはビタミンAは割に少ないのですがCは多い(Cなら30グラムでいいわけです)。山東菜でビタミンAをとろうと思うなら一人一束位とらなければなりませんし、トマトなら2斤、(しかしこれは生で食べられるのでビタミンCのよい給源です。)さやいんげんでしたら二束強、ネギなら六束位という事になります。即ち、山東菜、トマト、さやいんげん、ネギ等はそれ単独でとるよりも

又量的にも食べられますし、割と安いです。従ってこれらの野菜をまず一義的に求めるといいと思います。一方、なす、ごぼう、玉ねぎなどは、量的にもこれは食べられないし、又高いし、栄養的にもいいとは思えません。従って味に変化をつけてくれる程度とみた方がよく、従ってこれらも東売りでない方がいいと思います。そうして、野菜を買うときは表2のビタミンA群の第一

義的なものと、C群の第一義なものを組み合わせて求めます。

次に、問題になるのは野菜代です。即ち野菜代に現在の位かけたらいいだろうかという事ですが皆さんはどの位かけていらっしゃるのでしょうか。先月那覇、石川、名護の文化会館にお集り下さいました方を対象に調査いたしました結果についてみますと、(表3)に示す通りです

(表3) 食費の内訳

(1961年5月しらべ、対象文化会館に集った婦人)

	石川、名護	那 覇
食 費	22.8¢	28.0¢
主食費	5.6 (24.6%)	5.3 (19%)
魚肉代	7.3 (32.0%)	7.3 (26%)
野菜代	2.8 (12.2%)	3.6 (12.1%)
その他	7.1 (32.3%)	11.8 (41.4%)
食 型 態		

即ち食費が23¢の場合も28¢の場合も食費の12%を野菜代にかけております。即ち、約3¢から3、5¢という事になります。12%以下即ち3¢以下という方も大勢いらっしゃいましたけど、果して、3¢位の値段でどの位の野菜がとれるかといえますと、次に二、三の組み合わせを作ってみました。

1、へちま 100g にんじん 50g
キャベツ 150g ね ぎ 10g

2、かぼちや 150g ね ぎ 10g
山東菜 150g

3、にかうり 50g きうり 100g
山東菜 100g ね ぎ 10g

こういう組み合わせで、次のような献立てを作ってみました。

1の献立て

[朝] 味噌汁に キャベツ 30g
ね ぎ 10g

[昼] チヤンプル キャベツ 120g
豆 腐 150g

[晩] ムニエル付け合わせ
にんじん 50g

へちま酢味噌

へちま 100g

(表4) 食品の分量とそれにふさわしい料理

	1-10g	30-50g	50-70g	70-100g	100-150g	150-200g
緑黄野菜	汁の青味 さらしねぎ 青みとしての パセリ	汁の実 漬物 カレー、シチュー の中の人参 炒めものの青 味として	つけ合わせ (人じん からしな)	お浸し 和えもの	炒めもの かぼちや含め煮	
淡色野菜		汁の実 漬物 おろし大根		お浸し 和えもの	キャベツ巻き 大根煮付 白菜スープ 〇めもの サラダ	やきなす 煮込み (大こん、 ごぼう等)

2の献立て

(朝) 味噌汁に	かぼちや	30g
	ねぎ	10g
(昼) 炒めもの	山東菜	150g
	卵	2分の1コ
(晩) 炒め煮	かぼちや	120g
	かまぼこ	30g

3の献立て

(朝) 味噌汁に	山東菜	30g
	あげ	10g
(昼) チャーハン	かまぼこ	30g
	ねぎ	10g
	にかうり塩もみ	
	にかうり	50g
(晩) サラダ	山東菜	70g
	ソーセージ	50g
	きうり	50g

これで3¢の野菜を一通り使ってみました。ここでもう一つ、野菜を上手に使うためには、料理に使う適量というのを知っていた方がいいと思います。これを(表4)のようにしてみました。即ち、緑黄野菜を1日のいずれか一食にチャンプルーにいたしますと、大体その日のビタミンAはとれます。それであれば、味噌汁と和えものか、塩もみ又はお浸しに淡色やさいを魚を肉かその他の食品に添えて献立てを作ります。すると大体野菜が350g位とれます。又キャベツとか大根の豊富な時期にこれを献立ての山に150g使うときは、必ず、付け合せと味噌汁には緑黄野菜を持って来るようにします。そういう風に組み合わせと、料理の分量を一緒に覚えますと、割合楽に野菜がとれます。ここ6、7、8、9月という月は沖縄では1番野菜の種類が少なく、量的にも少なく、従って3¢ではむつかしくなります。同じ3¢でも1月-4月ごろは割にとり易い月です。沖縄の場合この夏の期間のビタミンの補給には、私たちの一人一人がもっと真けんになって解決しなければならぬと思います。皆さんは1日どの位の野菜代を、どういう野菜にかけているでしょうか。一度は是非考えてみたい問題だと思います。

(花城知子)