

# 栄養通信

## 野菜の栄養素を無駄にしない切り方と調理法

野菜には多くの栄養素が含まれていますが、食べ方によってはその栄養素が1割ほどに激減してしまうことがあるということをご存じでしょうか？

今回は野菜の栄養素を最大限に摂取できる方法をいくつかご紹介します。栄養素をしっかりと摂取して、風邪を予防しましょう！

### ☆切り方編

#### ピーマン・パプリカ

**縦切り**がお勧め  
繊維に添って切ることで、栄養素が流出しにくい。生で食べるなら食感が柔らかくなる輪切りがお勧めだが、栄養素が流出しやすいため、切ったらすぐに食べる。



#### 大根

**すりおろし**がお勧め  
抗酸化作用が高く免疫力をアップさせる成分が含まれており、この成分は細かく切るほど活性化する。しかし、この成分は熱に弱いため、生で食べた方が良い。



#### 葉野菜

**大きめカット**がお勧め  
葉野菜に多く含まれているビタミンCやカリウムなどの栄養素は、水に溶けやすく調理中に断面から流出しやすいため、できるだけ断面を少なくする。



### ☆調理法編

#### ブロッコリー・ほうれん草

**ラップで覆ってレンジ蒸し**がお勧め  
電子レンジは水を使わず、加熱時間も短縮されるため、水や熱に弱い栄養素の流出を抑えることができる。



#### 玉ねぎ・キャベツ

**スープ**がお勧め  
水に流出してしまう栄養素も、スープなら丸ごと摂取できる。また、加熱によってかさが減るので、たくさん食べることができる。



#### 人参・なす

**油で炒める**のがお勧め  
人参に含まれるβカロテンは、油と一緒に食べると吸収率が上がる。なすの皮の色素成分であるナスニンは、油で炒めるとコーティング効果で流出を防げる。



# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

