

繊維たっぷり♪野菜ジュース鍋

【材 料】(約2人分)

鶏もも肉	2枚
キャベツ	1/4玉
たまねぎ	1/2個
エリンギ	2-3本
人参	1/2本
トマト	1/2個

(他にもなす、ほうれん草、もやしなどお好みで)

★スープ

野菜ジュース	600cc
水	100cc位
白ワイン(料理酒)	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ2



【作り方】

- ①野菜と鶏もも肉を適当な大きさに切ります。
- ②鍋に野菜ジュース、水、白ワイン、コンソメ、人参を入れ、ひと煮立ちさせたら鶏肉と残りのお野菜を入れて15分-20分程度、中火で煮込みます。
- ③材料に火が通れば完成です。

※お鍋の後は、ご飯、とろけるチーズ、溶き卵、ドライバジルなどを加えて、リゾット風にしてもスープまで美味しくいただけます。



“野菜ジュース”は “野菜”の代わりになる??



店頭で、「一日分の野菜が摂れます！」とか、「30品目のお野菜を使いました」などと表示された野菜ジュースをよく見かけますね。お野菜は身体に良いとわかっていても、なかなか十分には摂れないのが現状です。そんな時に、野菜ジュースで野菜不足を補おう！と、考えてしまうのですが・・・



“本当に野菜ジュースは野菜の代わりになるのでしょうか？”

市販されている野菜ジュースのほとんどは、濃縮還元という方法で作られています。原料を一旦加熱し、ろ過して濃縮させた後に、適度な濃度に水で伸ばして調整するという方法です。

実はこの製造過程で、野菜に含まれる水分や、熱に弱いビタミン、ミネラル、食物繊維の多くが失われてしまいます。

なので野菜ジュースには、野菜本来の身体に良い働きをする栄養素のすべてが、そのまま含まれているかといえ、残念ながらそうではないようです。

また、一番の大きな違いと言えるのが食物繊維の量です。

最近では“ベジファースト”と言って、食事の最初にお野菜から食べることで、血糖値の上昇を緩やかにしたり、食べ過ぎを防ぐという食べ方が注目されていますが、野菜ジュースには、野菜ほどの食物繊維が含まれてはいませんので、食前に野菜ジュースを飲んだとしても、野菜と同じような効果は期待できないというわけです。

厚生労働省が推奨している1日の野菜摂取量は350グラムです。きのこや海藻も取り入れながらしっかりとよく噛んで、野菜ジュースではなく、実際のお野菜を十分に摂っていききたいですね。

