

健康づくり
のため

野菜を食べよう

野菜をもっと食べて、健康生活へ。



1日に摂りたい、望ましい野菜の量は、350gです。

不足している、日本人の野菜摂取量。

「健康日本21」では、1日の野菜摂取量の目標は350g。しかし、国民健康・栄養調査結果で野菜の平均摂取量を見ると、ほぼ290gから300g前後で推移しており、特に20代～30代の若い世代で野菜摂取量が少なくなっています。

一皿70gが目安、1日5皿を目標にしましょう。

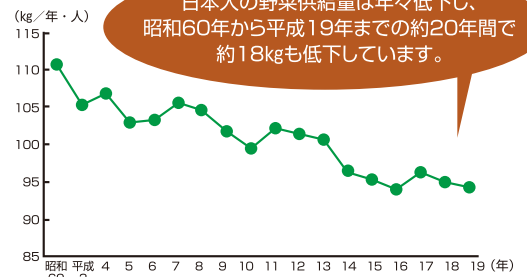
野菜350gといっても、なかなか実感しにくいものです。そこで、野菜70g相当の量を1皿と考え、5皿分で350gにすると分かりやすくなります。1食の中で5皿食べるのではなく、朝2皿分、昼1皿分、夜2皿分など分けて食べ、1日3回の食事の中で合計5皿を目指しましょう。

一皿分の目安

$$70g \times 5 = 350g$$

(5皿分)

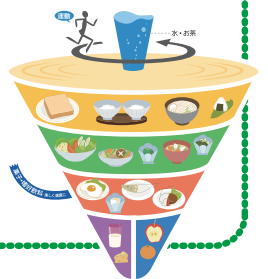
野菜を多く使った料理は2皿分と数えます。



日本人の野菜供給量の推移 農林水産省：平成19年食料需給表より作成

食事バランスガイドを活用しましょう

食事バランスガイドでも、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)が成人で1日5皿程度となっています。食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、牛乳・乳製品、果物との組み合わせで、食事のバランスがとれるようにしましょう。



野菜の総量アップに、食生活でもひと工夫!

- 野菜の作り置きメニューを用意
 - きんぴらごぼう
 - ひじき煮 ○ナムル など
- 生でおいしく食べられる野菜(トマトなど)を用意
- いつもの肉・魚料理の付け合わせを増やす
- 具だくさん汁をつくる
 - けんちん汁 ○ミネストローネ など

調理法を工夫して、野菜をおいしく、栄養も効率良く!

- ゆでる 大量に見える野菜も、茹でれば量が減り、生野菜の数倍食べられます。
- 炒める 緑黄色野菜を油で炒めると、カロテンが油に溶け効果的に吸収されます。
- ミックスジュース 果物をプラスして、飲みやすい野菜ドリンクを。

野菜ジュースは野菜摂取のサポートに

野菜の栄養成分が簡単に摂れるため、市販の野菜ジュースは便利です。しかし、野菜ジュースは野菜の代わりではなく、野菜が摂りにくい時に食生活をサポートする飲み物として活用したいものです。また、ビタミンやミネラル、食物繊維などの成分表示も、よく確認しましょう。



健康をつくる野菜の栄養

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維をたくさんとることができる食材の代表格。これらは体の調子を整え、健康を維持するためにとっても大切な栄養素です。どの野菜に含まれる、どんな成分が、どう働くのか。知っているのと献立づくりの手がかりにもなりますよ。

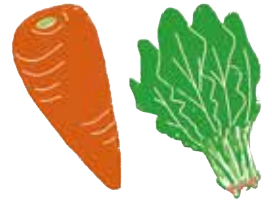
β-カロテン (ビタミンA)

働きは？

皮膚やのど、鼻、消化器官などの粘膜を正常に保って、ウイルス感染を予防します。

主な野菜

- にんじん ●かぼちゃ
- ほうれん草 ●小松菜
- モロヘイヤ



ビタミンC

働きは？

免疫力アップに役立つほか、動脈硬化を阻止し、高血圧予防効果が期待できます。

主な野菜

- キャベツ ●大根
- ブロッコリー ●じゃがいも
- ピーマン ●カリフラワー



ビタミンE

働きは？

過酸化脂質の発生を防ぐ働きがあり、老化を防止します。

主な野菜

- かぼちゃ
- ほうれん草



ビタミンK

働きは？

血を固める作用にかかわり、骨を丈夫にする作用もあります。

主な野菜

- にら ●モロヘイヤ
- しそ ●パセリ



食物繊維

働きは？

便秘を解消、有害物質の吸収を妨げて排出させる働きがあり、腸の中の環境を整えます。

主な野菜

- ごぼう ●にんじん
- きのこ



カリウム

働きは？

とりすぎた塩分を排出して、高血圧を予防します。

主な野菜

- じゃがいも ●里芋
- さつまいも ●れんこん
- 山芋



カルシウム

働きは？

健康な骨と歯をつくる、骨の元です。

主な野菜

- 小松菜 ●かぶ
- チンゲンサイ
- モロヘイヤ ●水菜

