

野菜を毎日食べていますか？

文＝ 佐藤 萌華（管理栄養士）

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。野菜を十分にとることで、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防に役立つと言われています。また、からだの調子を整え、老化防止や発がんの抑制、免疫力の向上にも役立ちます。

健康の保持・増進のために必要な1日の野菜摂取目標量は「350g」とされていますが、令和6年度に実施された国民健康・栄養調査では、日本人の平均野菜摂取量が「258.7g」という結果が報告されており、目標には届いていないのが現状です。

野菜350gってどのくらい？

手や小鉢（小皿）で簡単に目安量を確認することができます。

手で確認する方法



生野菜なら
両手で3杯分



加熱した野菜なら
片手で3杯分

小鉢（小皿）で確認する方法

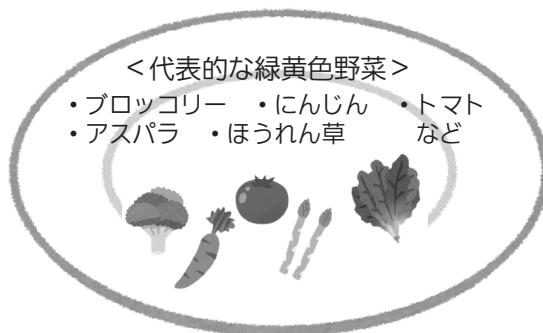


小鉢（小皿）1皿分＝野菜約70g
1日5皿が350gの目安
（野菜たっぷりのスープやみそ汁なども1皿になります）

野菜をとるときのポイント

1. 緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく

緑黄色野菜は、β-カロテンなどの栄養素を特に多く含む野菜です。β-カロテンには「抗酸化作用」があり、生活習慣病の予防や老化の抑制に役立つと言われています。野菜350gのうち、緑黄色野菜を1/3量（120g）、残りの230gをその他の淡色野菜からとることで、野菜に含まれる様々な栄養素をまんべんなく補うことができます。

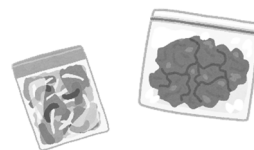


2. なるべく手軽な方法で、無理なく野菜をとる

point

毎日野菜を350gとるためのテクニック

- ①生野菜だけでなく、煮る・蒸すなどの加熱調理でかさを減らす
- ②余った野菜はすぐに使える状態に小分けして冷凍庫で保存する
- ③市販のカット野菜や冷凍野菜を常備しておく



手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜を常備しておくと、炒め物やスープに入れたり、野菜が少なくなりがちなレトルトカレーやインスタントラーメンなどに入れることで、簡単に野菜をプラスすることができますので、ぜひ試してみてください。

今日から少しずつ、食卓に野菜を増やしましょう！

野菜をたっぷり使った料理教室を開催します！詳細は次ページをご覧ください。

☞お問合せ

すこやか健康センター内 健康支援課保健係 ☎ 62-6020