

野菜を食べましょう！

野菜足りていますか？

自分の食生活を振り返ってみましょう！

- 外食が多い
- インスタント食品をよく利用する
- 朝食を抜くことがある
- ランチなどは丼物など単品メニューが多い
- ときどき便秘になる

1つでもあてはまったら
野菜不足傾向です！



1日にとりたい野菜は350gが目標です！

野菜は体の調子を整える栄養素、ビタミン・ミネラル・食物繊維の主要な供給源です。

また、生活習慣病やがんの予防、老化予防などが期待されています。

日々の食事からこれらの栄養素を必要な量とるために、1日350g以上の野菜を食べることが推奨されています。

*不足している日本人の野菜摂取量

令和元年(2019)の国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取量の

平均値は**280.5g**、男女別にみると、男性**288.3g**、女性**280.5g**です。

年齢別でみると、男女ともに20~40歳代で少なく、60歳以上で多くなっています。

*野菜に含まれる主な栄養素

ビタミンA	目の健康を維持し、視力を保つ、皮膚や粘膜にも不可欠
ビタミンE	抗酸化作用で、生活習慣病やがんを予防する
ビタミンC	皮膚や血管の健康に欠かせない抗酸化ビタミン
カリウム	筋肉の収縮や弛緩の働きや神経細胞を正常に保つ ナトリウムを排出するため高血圧予防の効果がある
食物繊維	不溶性食物繊維は腸を刺激し、排便を促す 水溶性食物繊維は血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの排出を助ける

野菜を多く摂るコツは？

コツ1 野菜の“小鉢5杯分”を目安に

小鉢1杯の野菜料理は、およそ野菜70g分です。

1食でも野菜を抜くと、残りの2食で小鉢5杯分をとるのは大変なので、毎食食べるとよいです。



野菜サラダ



野菜の煮物



野菜のお浸し



野菜炒め



具たくさんみそ汁

コツ2 主菜や汁物にも野菜を ちょこちょこプラス

例えば…

- 主菜の肉や魚と野菜と一緒に料理する
- 付け合わせにする
- 汁物に入れる

コツ3 加熱するとたっぷり 食べられる

野菜は生で食べると調理によるビタミンの損失は少ないという良さがありますが、かさがあるため量が思ったほど摂れません。茹でる、煮る、炒めるなど、加熱することでかさが減り、たくさん食べられます。

コツ4 手軽にとれる野菜を 常備しておく

- 生で食べられる野菜
トマト、キュウリ など
- 日持ちがする野菜
にんじん、玉ねぎ など
- ゆでて保存できる野菜
ブロッコリー、いんげん、ほうれん草 など



コツ5 冷凍野菜やカット野菜も じょうずに活用を

常備しておけば、手軽に短時間で野菜料理を作ることができるので、忙しい人などにおすすめです。
なお、カット野菜は時間経過とともにビタミンが損失するため、早めに食べましょう。

コツ6 外食の日、ほかの食事で 野菜をとりましょう

外食では野菜が不足しがちなので、できるだけ野菜が多い料理を選びましょう。
外食の日、家で食べるほかの食事で野菜をしっかりとるように心がけましょう。



コツ7 たくさんとれるお助け メニューを知っておこう

煮物やなべ料理などは野菜がたっぷりとれます。
スムージーや野菜ジュースもいろいろな野菜を手軽にとれます。ただし、市販品は糖分が高く、食物繊維が不足気味なので手作りがおすすめです。