

野菜ってすごい！ 野菜を食べよう！



令和元年度 国民健康栄養調査より

1日の野菜摂取目標量は… **350g**

(緑黄色野菜 120g + その他の野菜 230g)

全世代の総数で見ても、男性 288g、女性 274g

目標量に約 70~80g 不足している現状です。

この不足分を補うために…

毎回の食事に野菜料理を 1皿 (約 70g) フラス!

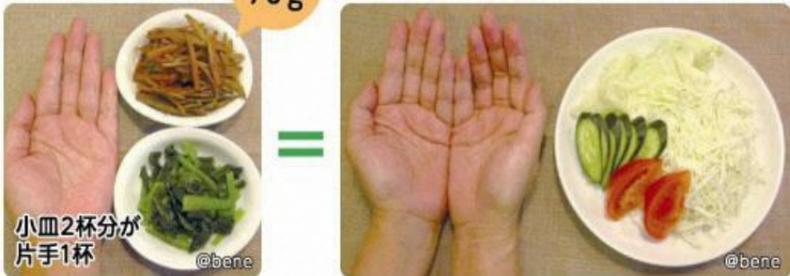
毎食

何か野菜を
食べましょう!

一日で小皿5~6杯分を食べると
一日の目標量350gの野菜が摂れます!

目安量を知るためには
手ばかりがおすすめ!

1皿 70g 70g × 5皿 = 350g



小皿2杯分が
片手1杯

@bene

@bene

一食あたり 茹で野菜なら片手1杯、生なら両手1杯!



野菜をたくさん食べるコツ

加熱してかさを減らす
⇒火を通すことで、かさが減り、
生野菜の倍以上を食べることができます



キャベツ(生)

(ゆで)

具だくさんの味噌汁
やスープを活用



冷凍野菜やカット野菜
をストック
⇒保存が効く冷凍野菜を常備
しておけば忙しい時にも手早く
野菜を食べることができます



外食やコンビニを利用する時は…

- 野菜の入ったメニューを選ぶ
- 単品よりも定食を
- 単品の場合はサラダやお浸しをプラス



ラーメン:副菜0つ(SV)

五目ラーメン:副菜1つ(SV)

牛丼:副菜0つ(SV)

ほろれん草のお浸し:副菜1つ(SV)

野菜を食べる習慣がない人は
野菜ジュースから
⇒無塩無糖のものを選びましょう
野菜と同じ栄養素が摂れるわけではありません
補助的なものとして利用しましょう



野菜を食べるとイイコトいっぱい!

ビタミンミネラル
が豊富

免疫力・抵抗力を高め、がんや生活習慣病予防に
コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化の予防に

食物繊維が豊富

コレステロールの吸収を抑えたり、食後の血糖値
の上昇を抑制 野菜から先に食べると効果的!
腸内環境を整え、便秘予防にも

よく噛んで
食べすぎ防止

ゆっくりよく噛んで、脳の満腹中枢を刺激し食べすぎ防止
水溶性食物繊維は胃で膨らむため、満腹感の維持にも◎

野菜は体の機能が正常に働く潤滑油として
働いています。筋肉や皮膚などを作る
コラーゲンの合成や酸化を防いで老化や
動脈硬化を予防するなど様々な働きが
ありますが、野菜が不足するとお米やお肉
を食べても効率的に体が作れず、不調を
引き起こしやすくなります。