

野菜を食べましょう



バランスが大切

健康目標

野菜を1日350g以上
食べましょう



はつらつちゃん

けんこう仙北通信

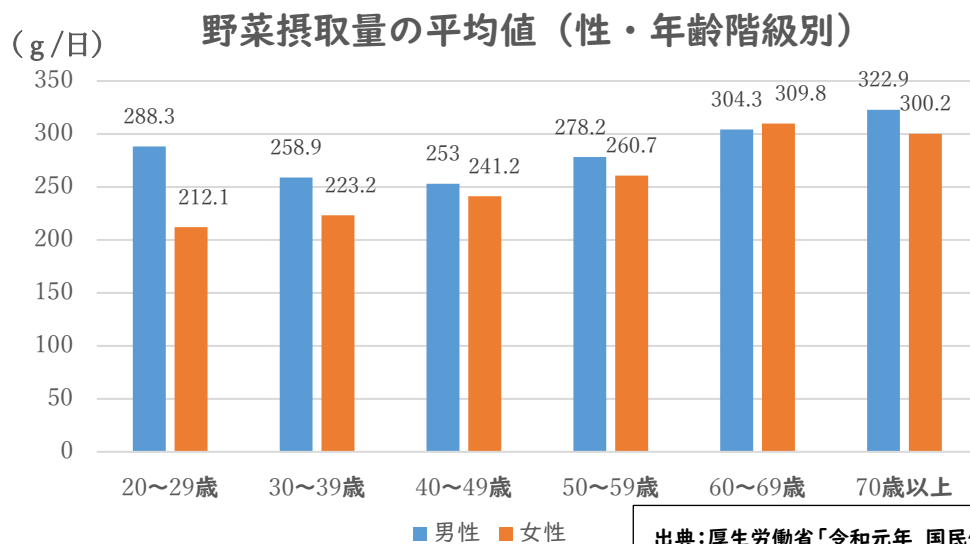
発行：仙北市保健課

令和5年10月1日号

電話：0187-43-2252

野菜をどれくらい食べていますか？「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。

しかし、下のグラフからも分かりますとおり、すべての世代で目標の350gには届かず、野菜を食べる量が不足しています。



野菜には、食物繊維、ビタミンやミネラルなど、身体に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。

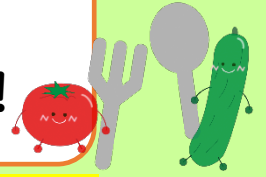
食物繊維 ▶ コレステロールの吸収や、食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。便秘の予防にもなります。

ビタミン ▶ 活動に必要なエネルギーを作る助けをします。他にも骨や血管など、身体を丈夫にする働きや、免疫力を高める働き、老化を防ぐ働きをしています。

ミネラル ▶ ビタミン同様、エネルギーをつくる助けをしています。骨や歯、血液などの材料にもなります。体の調子も整えてくれます。



目標の 350gまで…
野菜料理をもう一皿(約 70g)プラスしましょう!



野菜料理(海藻やきのこも含む)は小鉢1皿分で約 70g(足りない野菜分)を食べることができるといわれています。

《料理例》



根菜の煮物



野菜炒め

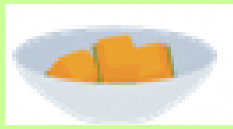


冷やしトマト



具だくさんみそ汁

汁は
少なめに!



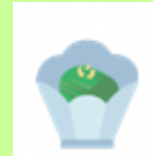
かぼちゃの煮物



ゆでブロッコリー



人参のグラッセ



ほうれん草のおひたし



もっと!
野菜を食べるコツ!



- ① 炒める、ゆでる、煮るなど、加熱してかさを減らす。
- ② 手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜を利用する。
- ③ 主菜の肉料理や魚料理などにも、野菜をたっぷり付け合わせる。
- ④ 外食をするときは、野菜が多くとれるメニューを選ぶ。
- ⑤ コンビニやスーパーで食事を用意するときは、サラダや野菜のお惣菜も忘れずに。

