# 多くの日本人が 野菜の摂取不足

▶1日当たりの摂取目標値350c



平成30年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省ホームページ)

1日の野菜の摂取目標 350g

うち、緑黄色野菜 その他の野菜

**120**g以上 230a以上

※1 人あたり平均約 70g 不足しています

**350**gってどれくらい?

小鉢 1 皿 70g とすると副菜のおかず 5 皿分



サラダ



組み合わせて「1日5皿」を目安に摂取しよう! <料理例>



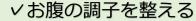
酢の物 ひじきの煮物 南瓜の煮物

## 野菜を食べると 良いことがたくさん

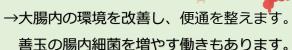
✓ 丈夫な骨や歯をつくる

☆小松菜やカボチャなど 色の濃い野菜に カルシウムが多く含まれます。

→骨や歯の形成に役立ちます。







- ∨低エネルギーで「かさ」が多い
  - →満腹感 UP↑、ダイエットにも◎
- ィ血圧改善に効果的
  - ☆カリウムが豊富
- →体内の余分な「ナトリウム」を体外に排出 して、血圧を下げる働きがあります。
- ✓丈夫な皮膚・粘膜・血管をつくる
  - ☆色の濃い野菜にはビタミン A が多く含まれ 皮膚の粘膜の健康 UP へ↑
- ☆その他野菜にも多く含まれるビタミン C は 骨、皮膚、血管等の合成をお手伝いします。

## 野菜を毎日食べるためには・・・

#### ☆1日3食、各々1 **m**

毎食、小鉢1つ分のサラダ・お浸し・煮物など を1皿以上は摂りましょう。主菜もできるだけ 野菜が入ったものを選ぶようにしてみましょう。

## ☆作り置きを活用

冷蔵・冷凍保存しておけば、短時間で手間を かけずに 1 品追加することができます。

〈保存しやすいおかず例〉 きんぴらごぼう. 切干だいこん煮物、ほうれん草のお浸し等

#### ☆かさを減らす

煮る、炒める、焼く、電子レンジ調理など 食品を加熱するとかさが減り食べやすいです。

## ☆「簡単に調理」できる野菜も活用

洗うだけで食べられるプチトマト、レンジ加熱 ですぐ食べられるプロッコリーやカリフラワー 冷凍のカット野菜などを、冷蔵庫・冷凍庫に常 備しておくといつでも簡単に摂取が出来ます。

### ☆野菜ジュースも活用

野菜が食べにくい時は、野菜ジュースでも野菜 の栄養素をとることができます。但し、できる だけ、塩分・糖分が無添加のものがお勧めです。

「作成」札幌保健医療大学 栄養学科 3 年

[監修] 札幌保健医療大学栄養教育論実習

[実施] 北海道

