

# 1日当たりの野菜摂取 目標量は**350g**



野菜を毎日350g摂取することで肥満や生活習慣病の予防・改善の効果が期待できます◎

**野菜は栄養  
が豊富！**

●血糖値上昇の抑制  
●コレステロール値の低下

オクラ、ごぼう、とうもろこし等

**食物繊維**

●目の機能を維持する  
●免疫力が高くなる

にんじん、かぼちゃ等

**β-カロテン  
(ビタミンA)**

**カリウム**

●塩分を体の外に出す  
●高血圧を予防する

ほうれん草、アボカド  
ブロッコリー等

**ビタミンC**

●活性酸素の増加を抑え生活習慣病予防する

ブロッコリー、  
キャベツ、ピーマン等

**しかし！**

平成29年度健康づくり道民調査によると、道民の平均野菜摂取量は**272g** (全国294g)となっています。

**野菜小鉢1皿分  
(約70~80g)ほど  
足りていません！**

# 350gの野菜量がどのくらい かを知っていますか？

緑黄色野菜から120g以上摂る

- ・ほうれん草 1/4束 → 約50g
- ・ブロッコリー 大2房 → 約60g
- ・にんじん 中1/3本 → 約50g
- ・トマト 中1/2個 → 約100g
- ・アスパラガス 3本 → 約60g

淡色野菜から約230g摂る

- ・白菜 葉(大きめ)1枚 → 約100g
- ・玉ねぎ 中1/2個 → 約50g
- ・もやし 1/3袋 → 約80g
- ・大根 幅3cmくらい → 約75g
- ・キャベツ 葉(大きめ)1枚 → 約50g

サラダや小鉢などプラス1皿で、  
不足分の野菜を摂りましょう！

なかでも、

**『茹でて食べる』**

のは効率が良い調理法の一つ  
なのです！

葉もの野菜  
は生の**3~5倍**の量が  
摂れる

油を使わ  
ないので  
**ヘルシー**

アクやくさ  
みが取れ  
る

# 野菜の栄養、茹でると なくなるは本当！？

✓**ほうれん草の茹で時間と、  
ビタミンCの残存率**

生のほうれん草が含むビタミンCを100%とすると、  
茹で時間**1分**で残存率は約**7割**、  
3分で約**5割**、5分で**4割**に減少します。

お浸しを作るときの茹で時間は1分  
前後に。また、洗うときや切った後に  
**水に浸けすぎないようにして、調理  
時の工夫で栄養の流出を少なくとど  
めましょう。**



おすすめはお浸しや  
具沢山スープ☆

作成 天使大学 看護栄養学部栄養学科 4年  
監修 天使大学 地域栄養活動演習  
実施 北海道