

野菜を食べよう!!

1日の野菜摂取
目標量は
350g



しかし…

日本人の平均摂取量は **280g**
約 **70g** 不足しています。

70g ってどれくらい？



トマト 半分



ナス (中) 1 個



レタス 2 枚



にんじん 3cm



ピーマン 2 個



きゅうり 1 本

毎日の食事にプラスしてみよう!

野菜を食べると こんなにいいことが!

野菜は**ビタミン**・**ミネラル**・**食物繊維**
などを多く含んでいます。

ビタミン

・炭水化物をエネルギーに変える手助けをする

ミネラル

・身体機能の維持・調整に不可欠
・野菜に多く含まれるカリウムは
高血圧予防にも

食物繊維

・便通を整えて便秘を防ぐ
・生活習慣病の予防・改善

多くの研究で、野菜を多く食べる人は
脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低い
という結果が出ています!

旬の野菜を取り入れよう

旬の食材

- ・香りが濃くおいしい
- ・価格が安い
- ・栄養価が高い



ぜひ新鮮な旬の野菜を食事に
取り入れてみてください!!

野菜をたくさん食べるには?

①加熱をする

蒸したり、ゆでたりする
ことで野菜のかさが減り、
よりたくさん食べられます



②汁物を具たくさんに



野菜をたくさん食べられる
だけでなく、汁の量が減り、
減塩にも効果あり!

③外食も野菜をプラス

外食時は、小鉢やサラダな
ど野菜料理を1皿プラスして
頼みましょう!



意識して野菜をたくさん食べましょう!!

作成 北海道文教大学 健康栄養学科 3年
監修 北海道文教大学 栄養教育論実習
実施 北海道