

新しい日常における過ごし方 ～野菜を食べよう～

No. 17

まだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。野菜をしっかり食べて、元気に過ごすために欠かせない栄養素を補っていきましょう。今回は野菜を食べるためのポイントについて紹介します。

1日に必要な野菜は何グラム？



1日に350g以上の野菜が必要です。

高血圧症や糖尿病等の疾病は、栄養・食生活と深い関係があるといわれています。それらの疾病予防に効果的な栄養素（ビタミン・ミネラル・食物繊維等）を補うためには、1日350g以上の野菜が必要です。

野菜を食べるためのポイント

- 1日に小鉢5つ分の野菜を食べましょう。
5つの小鉢を目安に食べると、1日に必要な野菜量350gが食べられます。
【小鉢の例】



小鉢（片手分）1つ分に含まれる野菜量は約70gです。
煮る・焼く・蒸すなど様々な調理法にすることで、使う野菜の種類が増え、たっぷり野菜が食べられるようになります。

- 1日に食べる野菜の1/3は緑黄色野菜を食べましょう。

緑黄色野菜

カロテンが基準値以上含まれ、切った時に中まで色がついている野菜のことです。
1日120g以上の摂取が目安です。
緑黄色野菜に含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変わり、肌荒れを防ぎ、風邪に対する抵抗力をつける働きがあります。



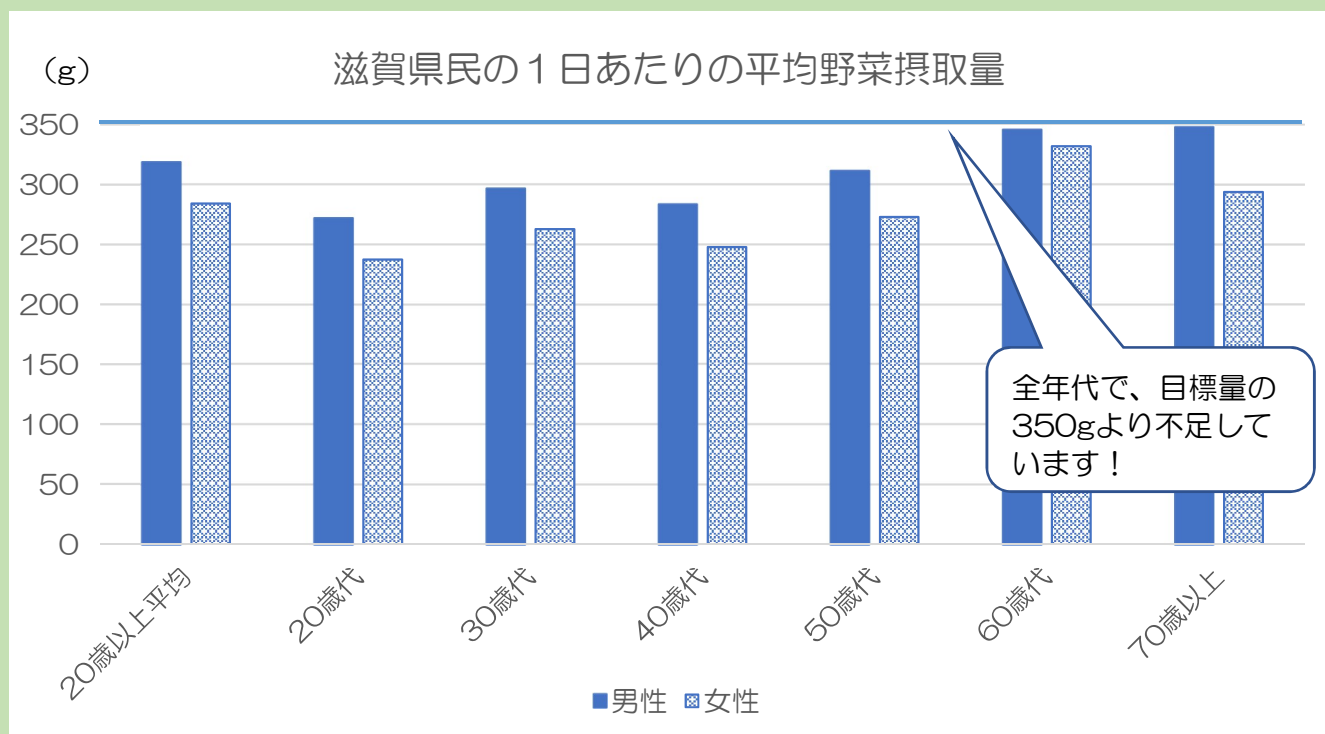
淡色野菜



緑黄色野菜以外の野菜を淡色野菜（その他の野菜）といいます。
おなかの調子を整え、糖質や脂質の吸収を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。
1日230g以上の摂取が目安です。



野菜を食べたつもりになっていませんか？



ポイント1

野菜摂取量の平均は、男女とも、全年代で1日の目標量350gに足りていません。

ポイント2

年代別の摂取量では、60歳代が最も多く、20歳代が最も少ないです。

ポイント3

20歳以上の平均で見ると、男性は約30g、女性は約70g野菜が不足しています。



ちょっとひと工夫！

ベジファーストを意識してみませんか？

野菜（ベジ）を食事の最初（ファースト）に食べることを、「ベジファースト」といいます。食物繊維を多く含む野菜を最初に食べることで、血糖値の急な上昇を防ぎ、糖尿病予防につながります。

また、野菜から食べ、ゆっくり噛むことで満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。



健康に関して、心配なことや不安なことがございましたら、お気軽にすこやか生活課までご相談ください。

すこやか生活課 TEL：077-581-0201
(平日8:30~17:15)