

# 野菜パワーでからだ元気

## からだに優しい野菜の効果

- 食後の血糖値の上昇をゆるやかにし、悪玉コレステロールの低下に効果的です。
- 腸内環境の改善に役立つ食物繊維を多く含みます。
- 体の機能を調整するビタミン類やミネラルを含みます。
- 低エネルギーなため、食事の始めにしっかり野菜を食べることで、食べ過ぎを防止できます。
- よく噛んで食べることで、満腹感が得られます。



## 1日の目標量は 350g

健康日本 21（第2次）では、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として、1日当たりの平均摂取量 350g を目標値としています。



野菜 350g（加熱前）

### べんりな手ばかり

1食分の目安量 120g は、手を使って測ることができます。

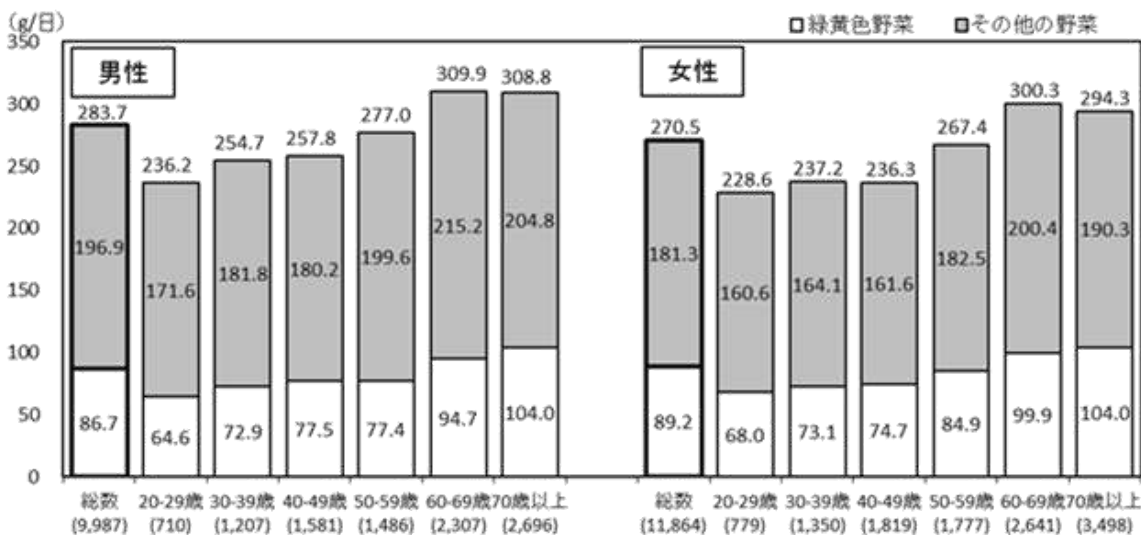


生野菜なら両手 1 杯くらい

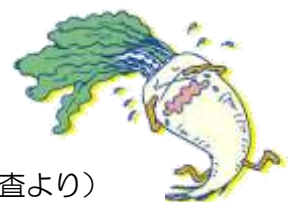


ゆで野菜なら片手 1 杯くらい

## 野菜の摂取量は減っています！



全年代で目標の 350g を下回り、特に 20 歳代の平均摂取量は不足している状況です。




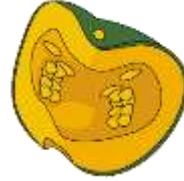









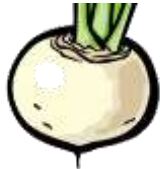




野菜摂取量の平均値（平成 28 年度国民栄養・健康調査より）

## 野菜の重さの目安

野菜は緑黄色野菜と淡色野菜に分けられます。

重さの目安を確認してみましょう。 ※皮や種を取る前の重さです。

緑黄色野菜			
にんじん 大 1 本約 150g	ほうれん草 1 茎約 20g	ピーマン 大 1 個約 50g	かぼちゃ 1/4 個約 560g
			
こまつな 1 茎約 50g	ブロッコリー 3 房約 30g	トマト 大 1 個約 200g	にら 1 束約 100g
			
淡色野菜（その他の野菜）			
きゅうり 中 1 本約 100g	キャベツ 1/2 個約 450g	はくさい 1/4 株約 300g	ねぎ 中 1 本約 100g
			
だいこん 中 1 本約 1.2kg	かぶ 中 1 個約 80g	なす 中 1 本約 100g	たまねぎ 中 1 個約 200g
			

緑黄色野菜はベータカロテンを多く含みます。1 日の目標量 350g のうち、120g 以上食べられるといいですね。ベータカロテンは脂溶性のため、油を使った料理で吸収率がアップします！



## 野菜をしっかり食べるコツ

- 加熱するとカサが減って食べやすくなります。
- 肉や魚のおかずにも、付け合わせに野菜をプラスするようにしましょう。
- 汁物は具沢山にしましょう。減塩効果も期待！
- 缶詰めや乾物、冷凍野菜も上手に活用しましょう。
- 外食では野菜の入っているメニューを選ぶよう心がけましょう。

ちょっとした積み重ねで  
めざせ 350g！

## 料理例と野菜量（加熱前の生の重さです。）



ほうれん草の  
お浸し(80g)



具沢山の  
汁物(75g)



野菜の煮しめ  
(140g)



レタスときゅうりの  
サラダ(80g)



冷やしトマト  
(100g)



かぼちゃの煮物 3,4 切  
(100g)

