



毎日 野菜350グラム

やさい新聞

たべちゃんの

発行：大阪市健康局

号外

なぜ野菜を食べる必要があるのか

「野菜を食べると体にいい」みなさんもよく聞く言葉だと思います。

では、なぜ野菜を食べると体によい効果があるのでしょうか。また、どのぐらい食べる必要があるのでしょうか。

野菜には、健康維持に役立つカリウムや食物繊維、ビタミンなどの栄養成分が多く含まれています。これらの栄養成分を十分にとるために必要な野菜の量が1日350グラム以上と考えられています。

日本人は野菜が足りていない

健康維持に役立つ野菜ですが、日本人は、野菜摂取量が目標量に達しておらず、70グラムほど少ない状況です。自身の健康を守るためにも、野菜をしっかりと食べて、必要な栄養素を補いたいですね。そのため、無理なく野菜がと

野菜を食べて健康づくり



一れるよう、自分なりの習慣を見つけてみましょう。
■ 1日 小鉢5皿分



その他の野菜 230g

キャベツ
たまねぎ
きゅうり など

野菜 350グラム

緑黄色野菜 120g

こまつな
にんじん
ブロッコリー など

大阪市民は特に野菜が足りていない

意外と必要な量をとれていないかもしれません。あともう一品！毎日の食事の中で野菜をとる習慣をつけましょう。

大阪市民の野菜摂取量は目標量よりも100グラム足りていない状況です。全国平均よりも不足量が上回っています。野菜をとっているつもりで

野菜350グラムを料理すると、写真のような量になります。一品に使用した野菜は70グラムです。
朝1皿・昼2皿・夕2皿を目安に、毎食野菜を食べることを目標にしてみしましょう。

野菜から食べよう



野菜から食べる習慣を

野菜を先に食べることで、食べすぎの防止や血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。食べるものだけではなく「食べ方」も意識できるといいですね。

野菜に含まれているカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を身体の外に出しやすくする作用があるため、塩分のとり過ぎを調節するのに役立ちます。また、野菜の甘味やうま味、しょうが等の香味野菜の香りを活かすことで使用する調味料を減らすことができ、減塩に繋がります。

野菜は減塩の味方！

※カリウムに制限のある方は、主治医の指示に従いましょう。

ビタミンC

免疫機能向上
がん、動脈硬化抑制効果

カルシウム

骨の主成分
骨量の維持に必要

カリウム

高血圧予防

食物繊維

脂質異常症予防
糖尿病予防
肥満予防
便秘予防

おもな栄養素

野菜の栄養素とその効果

あなたはいくつ当てはまりますか？

- ☐ 外食が多い
- ☐ 朝食を食べない
- ☐ または食べないことが多い
- ☐ めん類や丼物だけで食事をすませることが多い
- ☐ かむことを意識していない
- ☐ 早食い傾向があり食事時間が短い
- ☐ 最近体重が増加
- ☐ 便秘
- ☐ 血圧・血糖値が高い

えらいこっちゃ

ひとつでも当てはまると野菜不足の可能性があります

やさしいTABE店

大阪市内で野菜がたくさん食べられる(1人前およそ120g)お店を「やさしいTABE店」として登録しています。外食する時はやさしいTABE店に行こう！

やさしいTABE店を探すにはコチラ！

ホームページ

Instagram

健康講座 保健栄養コース

栄養、運動等、日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学んでみませんか？

また、修了後は地域で健康づくりや食育のボランティア活動に参加しましょう！

参加無料 受講者募集！

大阪市民の方必見

講座内容は▼こちら

詳細はこちら▼案内動画

「食育」から広がる 健康づくりの輪

1,000円相当ポイントプレゼント!!

おおさか健康マイレージ × 大阪市

大阪市がん検診を受けると、「アスマイル」で電子マネーに交換可能なポイントプレゼント。(※69歳以下の方)

がん検診を受けて得よう！

詳しくはこちら

期間限定 おおさかチャチャっと 卒煙

大阪市では、簡単にアプリでいつでも・どこでも禁煙に挑戦できるプログラムを無料で実施しています。

～3つの特徴～

- 禁煙補助薬を送付
- 専属カウンセラーが支援
- 24時間アプリでチャット相談が可能

▲詳細はこちら