

野菜を食べてみよう!

1日5皿!

350g

あと1皿(70g)の野菜が足りません!



みなさん、野菜は好きですか? 野菜は、毎日コツコツ摂ることが大切です。野菜と言えば、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらの栄養素のほとんどは、身体の中で作ることができないので、日々食事として摂っていく必要があります。食べる目安は1日350gですが、平均摂取量は約70g不足しているのが現状です。健康な毎日を手に入れるために、今の食事にもう1皿野菜をプラスしましょう。

6月は食育月間
毎月19日は食育の日

350gってどんな野菜でもいいの?

緑葉色野菜 120g

一般的に外側だけでなく中まで色のついている野菜



その他の野菜 230g



350gってどれくらい?

野菜料理を5皿食べると、おおむね350gになります!

1皿分 70g相当の野菜料理の目安



2皿分 140g相当の野菜料理の目安



野菜に含まれるおもな栄養素とその効果

- ビタミンC**
 - 免疫機能を高める
 - がん、動脈硬化の予防
 - 貧血予防
- 食物繊維**
 - 脂質異常症予防
 - 糖尿病予防
 - 肥満予防
 - 便秘予防
- カロテノイド**
 - がん、動脈硬化の予防
- カリウム**
 - 高血圧予防

からだでは作れない栄養素が野菜にはいっぱい!



野菜の保存方法

畑で育っている状態と同様に保存したほうが長持ちします。たとえば根菜類や青菜類などは、根のついているほうを下に、きゅうりやなすはヘタを上にとすると良いでしょう。

たまねぎ、にんにく、いも類

風通しのよい直射日光の当たらない場所で保存する

青菜類

ペーパータオルや新聞紙に包んで軽く霧吹きし、冷蔵庫の野菜室で保存する。



野菜を食事として食べることの効果

野菜ジュースじゃあかんの〜?

ジュースと違って食べることで

噛む回数が増える

- ▶▶▶ 食事時間が延び、肥満予防になる
- ▶▶▶ 脳の活性化・歯の健康につながる
- ▶▶▶ 味覚の発達につながる

野菜に含まれるエネルギー量が低い

食事全体の摂取エネルギーが減る

- ▶▶▶ 肥満予防になる

特に! 食事の時、野菜から先に食べると...

- ▶▶▶ 血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある
- ▶▶▶ 満腹感が得られ、食べ過ぎが抑制され肥満予防になる

野菜を食べてもっと健康になろう!

