

～1日 350g以上の野菜を食べよう！～

◆なぜ「野菜」は食べるとからだにいいの？



野菜には生活習慣病予防・改善の「ちから」があるからです。野菜を食べるとはからだの調子を整え、老化防止や発がん性の抑制、免疫力の向上などにつながると期待されています。

また、いつもの料理に野菜をプラスすることでうまみが加わり、よりおいしく食べることができるのです！

野菜のちから

たくさん食べても低エネルギー！

1



野菜はたくさんの栄養が入っているのも関わらず低エネルギーです。料理に野菜をたくさん取り入れることで噛む回数も増えて、満腹感が得られるのでエネルギーのとり過ぎを防ぐことができます。

野菜のちから

ビタミン、ミネラルがたっぷり！

2



野菜に含まれるビタミン・ミネラルは、からだの調子を整える働きがあります。また、糖質やエネルギーの分解、合成などを促します。

野菜のちから

食物繊維で腸内環境を整える！

3



水溶性食物繊維は、不要な物質を吸着し排泄を促す働きがあります。また、不溶性食物繊維は、水分を吸着してふくらみ、腸にたまった食べ物のかすを体の外へ排出する働きがあります。食物繊維は、便通を良くするだけでなく、血糖値の上昇を防ぐ働きもあります。

食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができるのです。野菜を食べるということは食生活全般を見直すことに繋がるのです！

*但し腎臓病を患っている人は、カリウムの排泄が十分にできないこともあり、注意が必要です

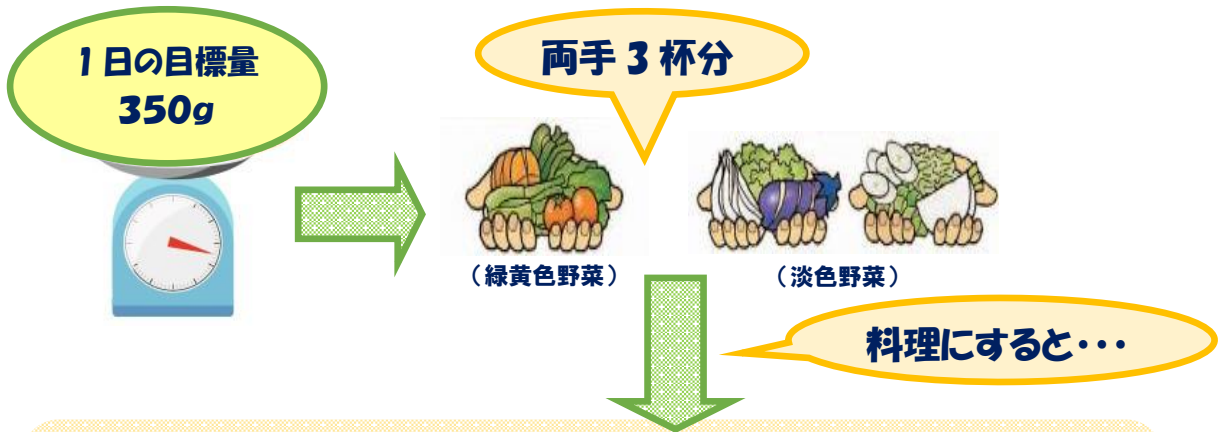
◆ 1日5皿の野菜料理が350gの目安です！



野菜は栄養素の違いから「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けられ、色の濃い緑黄色野菜からはおよそ120g、色のうすいものが多い淡色野菜からは230gを目安に食べるのがよいとされています。

緑黄色野菜・・・人参、ほうれん草、トマト、ピーマン、ブロッコリー など

淡色野菜・・・キャベツ、きゅうり、大根、玉ねぎ、ナス、レタス など



*** 料理にすると1日5皿分を目標に！ ***
 小鉢（小皿）の野菜料理は1皿分（約70g）、大皿の野菜料理は2皿分と数え、1日5皿分以上（70g×5皿=350g）を食べることを心がけましょう！

 かぼちゃの煮物	 けんちん汁	 青菜のお浸し
 きんぴらごぼう	小皿の 野菜料理 = 1皿分	 コールスロー

 野菜カレー	 サラダ	 野菜シチュー
 八宝菜	大皿の 野菜料理 = 2皿分	 野菜の煮物

**各野菜70g
の目安量**

ブロッコリー（1/3株） 大根（3.5cm） 人参（小1/2本）
 白菜（1枚） キャベツ（大1枚） 玉ねぎ（大1/3個）
 トマト（小1/2個） ズッキーニ（1/3本）



◆調理に一工夫！できることから！



野菜は健康によいとわかっていても、意識しなければ十分な量を摂取することが出来ません。手軽にたくさん食べられるように調理方法を工夫しましょう。

★加熱すると、かさが減り、生で食べるより食べやすくなります。

ゆでる・煮る・炒めるなど
メニューや味付けで野菜
料理のバリエーションが
増えます！



★忙しいときは カット野菜の利用

下処理の手間を減らすレンジを利用して加熱時間を短縮する。
簡単に調理できる野菜を活用したり
(レタス、トマト、きゅうりなど)
カット野菜も上手に利用しよう！



★いつものメニューに 野菜をプラス！



おみそ汁やスープ、カレー、炒めもの
などに入れる野菜量を増やせば、
野菜たっぷりメニューに早変わり！

★多めに作って次の日にも (作り置き)



まとめてゆでたり、多めに作って小分け
してから冷蔵・冷凍に。常備しておくこ
とで、忙しいときに助かります！

★食塩のとり過ぎに注意！

せっかくの野菜もドレッシングな
どをたっぷりかけたり、漬物など
で多く食べては、その効果は半減
してしまいます。

だしをきかせたり、レモンや酢を
使ったり、1品だけはしっかり味
付け、後はうす味にする等、味付
けの工夫も大切です！



◆子どもにも野菜のおいしさを伝えよう！

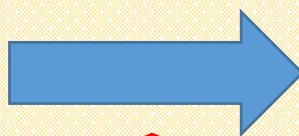


★お子さんも野菜を毎日食べていますか？
中学生ごろまでは、好き嫌いが変わります。



いっしょに食べると、
おいしいね！

野菜嫌い



野菜好き



経験の積み重ねによって変化します！



子どもの野菜摂取量の目安



〈幼児期〉

いろいろな野菜 240g

*いも・きのこ・海藻類含む



* 第6次日本人の栄養所要量の活用編より

〈学童期〉 280g

緑黄色野菜 70g 程度

その他の野菜 210g 程度



* 文部科学省 学校給食実施基準（小学校3.4年生）

「野菜」を食べるという習慣は、子どもの頃から築いていくことが大切です。季節ごとにおいしい野菜がたくさんあります。是非、子どもたちにも野菜のおいしさを伝えていきましょう！