

野菜を食べよう

野菜のチカラを味方に…

野菜、足りていますか？

2023年の国民健康・栄養調査では、20歳以上の日本人野菜摂取量の平均は256gで目標とされる1日350gには、足りていないという結果に…



健康に欠かせない野菜のチカラ

野菜には、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**など体の機能を調整する栄養素が豊富に含まれています。野菜をしっかり食べることで**糖尿病や心疾患などの生活習慣病の予防**にもつながります。

栄養素	働き（一例）	主な野菜
β -カロテン (ビタミンAに変換)	・皮膚や粘膜の健康維持	・にんじん ・ほうれん草
ビタミンC	・抗酸化作用 ・免疫機能の維持	・ピーマン ・ブロッコリー
ビタミンB群	・炭水化物からエネルギーを作り出す手助け	・赤パプリカ ・モロヘイヤ
カリウム	・余分な塩分を排出	・アボカド・かぼちゃ
カルシウム	・骨や歯の形成	・小松菜・春菊
鉄分	・赤血球のヘモグロビンの材料 ・酸素を全身に届ける役割	・ほうれん草 ・小松菜・枝豆
食物繊維	・便秘予防 ・血糖値の安定	・ごぼう・オクラ ・キャベツ

野菜不足チェック



- ▶ 1日2食以下になることが多い
- ▶ 外食やコンビニ弁当をよく利用する
- ▶ 夜ごはんは買ってきたもので済ませることが多い
- ▶ 料理をあまりしない、苦手意識がある
- ▶ インスタント食品や加工食品をよく食べる
- ▶ 丼もの一品だけの食事が多い
- ▶ 食事よりお酒とおつまみが中心になることがある
- ▶ 嫌いな野菜が多くて避けがち
- ▶ ダイエットのために食事を抜くことがある

0～2個

今のところ問題なしでも油断せず野菜を意識して！

3～4個

少し野菜が不足気味食事内容を見直しましょう。

5個以上

要注意！
野菜を意識的に増やす工夫が必要

ひと工夫して1日350gを目指そう！

350gの目安を知ろう！

小鉢1杯＝約70g 1回の食事に小鉢1～2杯分で1日350gが摂れます。

種類はバランスよく！

緑黄色野菜・淡色野菜・根菜などを組み合わせましょう。

調理法に工夫を！

加熱でかさが減り、食べやすくなります。

生と加熱、両方の野菜をバランスよく取り入れましょう。



調味料に注意！

塩分控えめを意識して、ドレッシング代わりに柑橘やスパイスを活用。

外食・コンビニでは…

サラダや野菜小鉢を追加する、丼ものに具だくさんの味噌汁や副菜を添える。

お酒のお供には…

野菜多めのおつまみを選ぶようにしましょう。

苦手な野菜は無理せず

食べやすい調理法や食材から少しずつ取り入れましょう。

おすすめ情報



スムージーで手軽に野菜習慣

スムージーは、野菜を手軽に摂れる方法のひとつです。野菜を丸ごと使うことで食物繊維をしっかり摂取できて腸内環境の改善や血糖値の上昇を抑える働きが期待されます。特に小松菜やほうれん草などの葉野菜とフルーツを組み合わせたグリーンスムージーは、ビタミンCやポリフェノールも効率よく摂れ、美容や生活習慣病予防にも役立ちます。市販品を選ぶ際は、砂糖や添加物も見てみましょう！

安価で栄養満点！旬の野菜

旬の野菜は、その時期に最適な環境で育つため、**栄養価が高く味も良い**のが特徴です。トマトやほうれん草など、**旬の時期に収穫されたもののほうがビタミンや抗酸化成分が2～3倍多い**とされています。夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めるなど、季節ごとに体に合った栄養も含まれています。また、**収穫量が多いため価格も手頃で、栄養・味・経済性の三拍子がそろっています。**

