

～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。野菜を食べるこ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

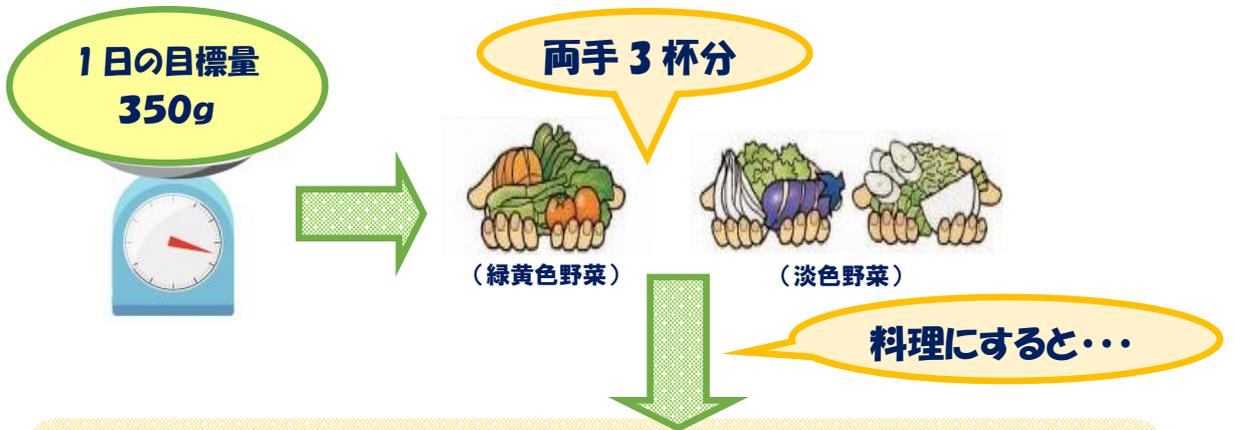
◆ 1日5皿の野菜料理が350gの目安です！



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！

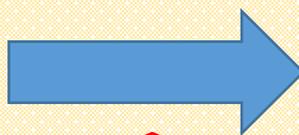


★お子さんも野菜を毎日食べていますか？
中学生ごろまでは、好き嫌いが変わります。



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！