

上手な野菜のとり方

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維等を多く含み、体の調子を整える働きがあります。厚生労働省が提唱する健康づくりの「健康日本 21」では、生活習慣病などを予防し健康な生活を維持するために、「野菜を1日 350g 以上食べましょう」という目標が掲げられています。平成 25 年国民健康・栄養調査によると、野菜の摂取量は成人の平均で 273g と不足しています。



350g の野菜



1 食の野菜の目安量は生の状態で両手にのるくらいです。色の濃いもの（緑黄色野菜：ほうれん草、ピーマン、にんじん等）と薄いもの（淡色野菜：キャベツ、大根、白菜等）と組み合わせ、1/3 以上は緑黄色野菜を食べましょう。

野菜 350g の目安

一日 5 皿以上を目標に

(小鉢 1 皿で野菜約 70g)



野菜をとる工夫

くふうその1

外食では主食、主菜、副菜がそろっている定食タイプのものを選ぶとよいでしょう。

- ・主食—ご飯・パン・麺など
- ・主菜—肉・魚・卵・大豆製品などの料理
- ・副菜—野菜・海藻・きのこなどを使用した料理

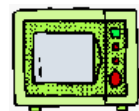
カレーや丼物など一品物を選ぶと野菜が不足しがちですので、ミニサラダなどをつけるとバランスが比較的良くなります。



くふうその2

加熱調理し、かさを減らすと生野菜より量をとる事が出来ます。

- ・ゆでる・炒める・煮る・蒸す・電子レンジでチン
- ・汁物に野菜をたっぷり入れる



くふうその3

簡単に食べられる野菜を利用する。

- ・プチトマト・きゅうりなど調理せず、そのまま食べられる野菜を常備する
- ・カット野菜・冷凍野菜を利用する。

