

野菜は1日350g以上を目標にとろう



そもそも野菜を食べる必要ってあるの？

主に二つの必要性があるよ。

一つは人間が**生きるために必要な栄養素**、**ビタミン・ミネラル**が豊富に含まれているからなんだよ。**ビタミン・ミネラルは体の調子を整えてくれる**とても大切な栄養素なんだ。



野菜に含まれる**ビタミンB群**は、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。

色の濃い野菜(にんじん、トマト、ニラなど)には、**β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE**がたっぷり！**皮膚や粘膜を丈夫に、また免疫機能を正常に保つのに働きます。**

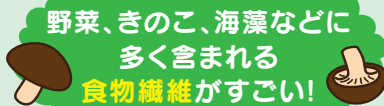


色の濃い野菜(小松菜、カボチャ、水菜など)には、日本人に不足しがちな**カルシウム**もたっぷり！



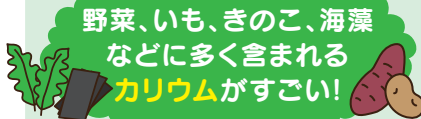
市食育推進キャラクター

もう一つは、野菜の摂取が**糖尿病、高血圧などの生活習慣病やがんなどの予防に効果的に働く**と分かってきているからだよ。



野菜、きのこ、海藻などに多く含まれる**食物繊維**がすごい！

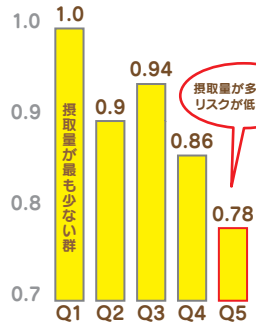
小腸での**コレステロール**吸収や**食後高血糖**を抑えるため、**脂質異常症や糖尿病**の予防に効果的に働きます。



野菜、いも、きのこ、海藻などに多く含まれる**カリウム**がすごい！

余分な**ナトリウム(食塩)**を体外に排出するのを手助けしてくれ、**高血圧**の予防にもなります。

野菜摂取が日本人に多い男性の下部胃がんリスクを低下



(参考 国立がん研究センター)

男性で野菜全体の摂取量が最も少ない群(Q1)に比べた場合の最も多い群(Q5)のリスクは0.78と統計学的有意に低く、摂取量が多いほどリスクが低い傾向がみられました。

野菜を中心に、きのこ、いも、海藻類などを合わせて、**1日350gを目標**にとるようにしよう



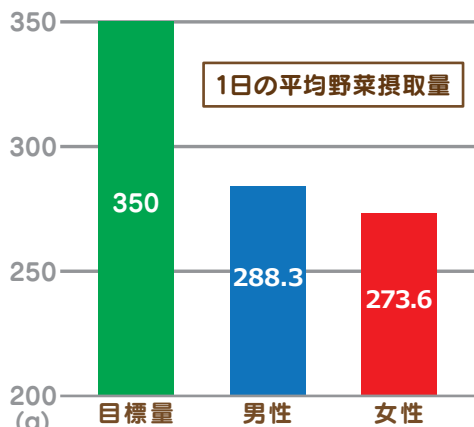
350gって足りてるかしら？



日本人の平均野菜摂取量は、まだ350gに達していないよ。350gを料理にすると**1日の目安は小鉢で5皿**。日本人の平均野菜摂取量は4皿だから、毎日の食事に**野菜小鉢をもう1皿加える**ことを意識してみよう。



令和元年国民健康・栄養調査



野菜の目標摂取量**1日350g**を料理にすると**小鉢で5皿**が目安です

〈1日5皿の料理例〉



具たくさんのみそ汁



サラダ



ほうれん草のお浸し



かぼちゃの煮物



ひじきの五目煮