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。

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。



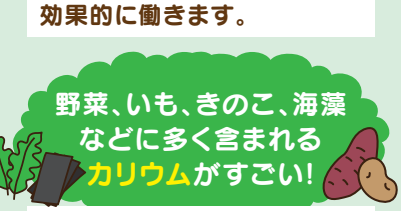
野菜に含まれる**ビタミンB群**は、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。



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！

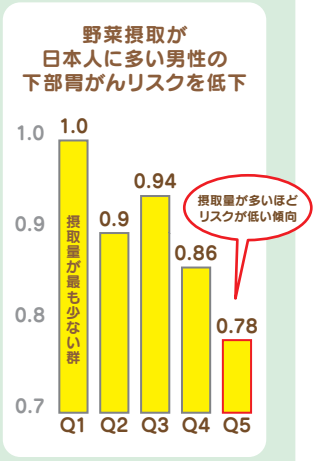


野菜、きのこ、海藻などに多く含まれる**食物繊維**がすごい！

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。



(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？

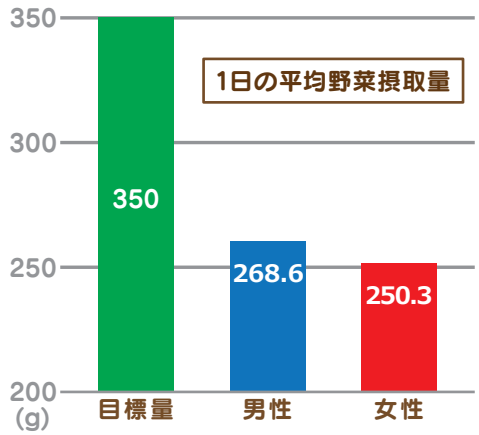


日本人の平均野菜摂取量は、まだ350gに達していないよ。350gを料理にすると**1日の目安は小鉢で5皿**。日本人の平均野菜摂取量は4皿だから、毎日の食事に**野菜小鉢をもう1皿加えること**を意識してみよう。





令和６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〉



具だくさんのみそ汁



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

福岡市
FUKUOKA CITY