

# 野菜をとりましょう！

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2024.4

あなたは野菜を十分にとれていますか？

野菜は「健康にいい」とわかっているにもかかわらず、意識しなければ十分な量をとることができません。

野菜料理を、毎食1皿(70g)以上、1日に5皿分(350g)を目指してとるようにしましょう。

野菜をしっかり取るメリットは、野菜にはビタミン、ミネラル(カルシウム・カリウム・鉄分等)、食物繊維を多く含んでおり、野菜の摂取量が多いと、胃がんや脳卒中、心筋梗塞などのリスクを低減するという研究結果が出ています。

## このような食事をしている人は野菜不足**要注意**



- 1日3回食事をとらない時がある
- 外食やコンビニなどで買ったもので済ませることが多い
- 丼物など一皿の食事が多い
- 煮物など根菜類をとる機会が少ない
- 食事に彩りが少ない
- 食事に含まれる野菜の量を気にしない
- 苦手な野菜が多い

## 野菜摂取量の現状

摂取目標量は350gですが、鹿児島県民1人当たりの摂取量はおよそ290gです。

目標摂取量に60g届いていません。

(平成29年県民の健康状況実態調査)



## 野菜不足を補うため外食や中食での**メニュー選びのポイント**は？

① 菓子パンより野菜の入ったサンドイッチを選ぶ 	② おにぎりやパンだけでなくサラダをプラス 	③ いろいろ豊かなお弁当で野菜の種類アップ 
④ 付け合わせの野菜を残さない 	⑤ 宴会は野菜メニューからスタート 	⑥ ラーメンよりちゃんぽん、単品より定食メニュー 

## 家庭で野菜の摂取量を増やすには？

① 冷凍野菜やカット野菜を利用する 	② 温野菜にしてかさを減らす 
③ 作り置きを利用する 	④ 手軽に食べられる野菜を利用する 

## 野菜ジュースは野菜のかわりになるの？



野菜ジュースは加工する過程で食物繊維やビタミンなどの栄養成分が減少してしまうため、同じ野菜の量をとったことにはなりません。

飲みやすくするために果物の割合が高いものもあります。野菜がどのくらい入っているか確認し、外食や時間のない時などに上手に活用しましょう。

## ベジファースト



食事の最初で野菜をとることで、満腹感を得やすく、食べすぎを防ぎ血糖値の急激な上昇を防ぐことができる(血管への負荷が減るので、糖尿病や動脈硬化の予防になる)などのメリットがあります。

自分の食生活に合わせて、今よりあと少し野菜をとるようにしましょう！

