

「野菜」、足りていますか？

平成 28 年県民健康・栄養調査結果によると、野菜の摂取目標量（1 日 350g）に対し、約 100g も不足しており、県では「野菜！ あと 100g」を目指しています。

ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を多く含む野菜をしっかり食べることは、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。

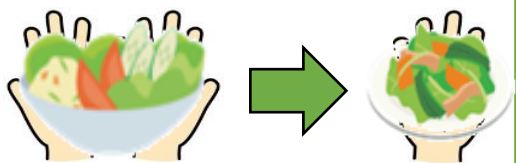
「350g」ってどのくらい？

350g は、野菜料理の 5 皿分に相当しますが、日本人が 1 日に食べる野菜の量は、約 4 皿分です。

「**プラス 1 皿**」を目指しましょう！



1 食分（120g）の野菜は、「**生野菜は両手に山盛り**」、「**加熱した野菜は片手に山盛り**」が目安です。



健康な生活を維持するためにも、
野菜類を「**1 日 350g**」以上食べましょう！



「緑黄色野菜」と「淡色野菜」

野菜には、「緑黄色野菜」と「淡色野菜」があり、それぞれ多く含まれる栄養素が異なるため、どちらも摂る必要があります。

1 日に「**緑黄色野菜**」120g、「**淡色野菜**」230g を目標にしましょう！



緑黄色野菜には、ほうれん草、小松菜、にんじん、ピーマン、ニラ、かぼちゃ、トマトなどがあります。特に、ビタミンA、ビタミンC、カリウムを多く含みます。

淡色野菜には、キャベツ、白菜、大根、かぶ、なす、きゅうり、ごぼうなどがあります。特に、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。

野菜をたくさん摂るコツ！

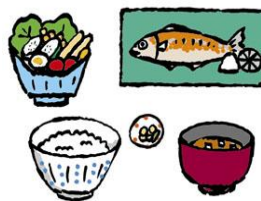
① 煮る、蒸す、炒める加熱調理をすると、野菜の力が減り食べやすくなります。



② 汁物や鍋物は具たくさんに多くの野菜を入れて具たくさんにすることで、摂る野菜の量が増えます。また、満腹感を得やすいため、食べ過ぎを防ぎます。



③ 外食は、単品よりも定食で定食は、自然と料理の品目が増えます。めん類や丼などの一品料理を選ぶ際には、



サラダなどの副菜を追加するのもおすすめです！

～野菜不足度チェック～

あてはまる項目はいくつありますか

- 温野菜や新鮮な生野菜を食べることが少ない
- 外食が多く、肉中心のメニューが多い
- 朝食を食べない
- 便秘のことが多い
- 一品料理が多い
- 間食が多く、おかずを残すことが多い

チェック数	判定
3～6	野菜不足の可能性「大」 まずは、野菜をたくさん摂ることを心がけましょう。
1～2	もうひと息！ 概ね足りていると思われます。もう少し摂られると、さらに良いですね！
0	すばらしい！ 野菜をしっかり摂られているようです。しかし、油断は禁物。食事を楽しみながら、毎日野菜を食べましょう！