

「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と食べることは、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。

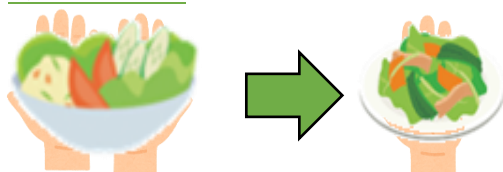
「350g」ってどのくらい？

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。



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。

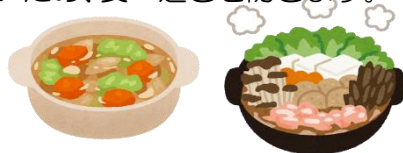
淡色野菜には、キャベツ、白菜、大根、かぶ、なす、きゅうり、ごぼうなどがあります。特に、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。

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、野菜の力さ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！ 野菜をしっかりと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！