

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)

『栄養編』

野菜について

野菜を一日三百五十グラム取ろう
野菜には、色の濃い緑黄色野菜(ホウレンソウ、ニンジン、ピーマンなど)と、それ以外の淡色野菜(ハクサイ、キュウリ、ダイコン、ネギ、ナス、キャベツなど)があります。中でも緑黄色野菜はカロチン、ビタミンが豊富で、体の免疫力を高めます。がんを予防したりするなどの効果があります。

また、野菜自体は低カロリーで、

野菜は1日350g 食べましょう

野菜350gの目安



ほうれん草のおひたし
80g



レタスとキュウリのサラダ
85g



冷やしトマト
100g



かぼちゃの煮物
100g



具だくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



野菜の煮しめ
140g



きのこのバター炒め
75g



料理例 重量は一例です。

食物繊維も豊富なため、肥満からくる生活習慣病を予防する効果もあります。
野菜は、一日三百五十グラム取る
とよいと言われています。(海藻やきのこ類も含まれます。)
野菜料理一皿が、どのくらいの量になるかを図に示しました。

参考：厚生労働省「標準的な健診、保健指導に関するプログラム(確定版)」

野菜を三百五十グラム取るには、一日四〜五皿分野菜を食べるとよいこととなります。一回の食事ごとに何らかの野菜が取れるように心掛けてください。

今まで野菜をあまり食べていなくて、急にこれほどの量を取ることが難しいと思う方もいるのではないのでしょうか。まずは、野菜を積極的に取ることを意識して、今より少し多めに食べることから始めましょう。

野菜を上手に取るために
サラダなど生の状態だけでなくゆでたり、煮たりして、かさを減らして食べる。
毎食食べるようにする。
汁物などは、具だくさんにする。
主菜の付け合せを多くする。
野菜ジュースは・・・

野菜ジュースは、製造過程で裏ごしするため、食物繊維が減っています。また、飲みやすくするため、糖分や塩分を多く含むものがあります。飲み過ぎるとエネルギーや塩分の取り過ぎにつながることもあります。野菜の代わりではなく、野菜が十分に取れない時の補助として利用するとよいでしょう。

野菜以外の食べ物も大切です。ダイエツト中だからといって、野菜だけを食べていませんか。体の代謝を高めるためには、魚や赤身の肉などの良質なタンパク質も必要です。バランスよく、いろいろな食材を食べるようにしましょう。