

健康への第一歩 ～1日プラス70gの野菜を～

一日に野菜をどれくらい食べると良いかご存知ですか？
厚生労働省が推進する「健康日本 21」では、**野菜の一日の摂取目標量を 350g 以上**と定めています。
近年の調査では、一日に摂取している野菜の平均量は280gであり、70g不足しています。

野菜が健康に良いとは？

野菜の効果は多種にわたり、野菜の種類によっても異なります。

ビタミン

- ・抗酸化作用
(緑黄色野菜は、より効果が期待できる)
- ・他の栄養素の働きを手助けする

生活習慣病やがんなどの
様々な疾病の予防が
期待されています

ミネラル

- ・歯や骨の形成を促す
- ・神経、筋肉、免疫力の働きを向上させる

食物繊維

- ・便秘改善
- ・満腹感を得やすい
- ・血糖値の上昇を緩やかにする



不足している野菜 70gは、どれくらいの量？

片手にのるくらいの小鉢一皿分がおよそ 70gです。



野菜の上手な食べ方について

旬の野菜を 活用する

- ・栄養価が高い
- ・流通量が多いため価格が安く手に入る

調理の工夫

- ・加熱(茹でたり・レンジにかけたり)することでボリュームが減り
沢山食べる事ができる
- ・お惣菜を利用することで品数を増やせる

最初に 食べる

- ・血糖値の上昇を緩やかにする
- ・満腹感が得られ、食べ過ぎの予防になる

色々な野菜をいつもより少し多く食べる事を心掛け、ご自身と家族の健康を目指しましょう。