



野菜をたべよう

日頃外食が多い方、朝食を抜く方など野菜不足ではありませんか？サラダをとっているから、野菜ジュースやサプリメントを飲んでいるから大丈夫と思っていませんか？サラダはかさがあり、野菜をとった気になりますが、十分な量をとれていないこともあります。健康のために野菜を意識的にとることを心がけましょう。

◎野菜は1日にどのくらい食べた方がいいの？

「健康日本21（第二次）」では、野菜摂取量の目標を「1日350g以上（そのうち緑黄色野菜は120g）」としています。野菜にはカルシウム、カリウム、食物繊維などが多く含まれています。これらの栄養素は糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満などの生活習慣病や骨粗しょう症、がん予防のために必要であり、国民栄養調査などの分析・検討から350g以上の摂取が必要であることが明らかになりました。

※緑黄色野菜とは…ほうれん草、小松菜、人参、プロコッリー、カボチャ、にら、トマト、ピーマン、アスパラガスなど。厚生労働省の基準では、原則として可食部100g当たりのカロテンが600μg以上のもの。トマトやピーマン、アスパラガスなどはカロテンが基準以下でも、一度に食べる量や頻度が多く、カロテンの補給源となるため緑黄色野菜に分類されています。

◎350gの野菜ってどのくらい？

野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿以上（70g×5皿=350g）」として換算すると分かりやすくなります。



【1皿70gの目安】

具だくさんの味噌汁、ほうれん草のお浸し、野菜サラダ、かぼちゃの煮物、ひじきの煮物、きゅうりとワカメの酢の物、切干し大根の煮物など

【大皿料理（2皿140g）の目安】

野菜炒め、野菜たっぷりカレー、麻婆茄子など



【1日分の野菜摂取例】

朝食



野菜炒め
（2皿）

昼食



ほうれん草の
お浸し（1皿）

夕食



ひじきの煮物と
根菜汁（2皿）

緑黄色野菜を中心に、彩りを意識して、いろいろな野菜の組み合わせで食べると、結果的にバランスよく栄養素をとることができます。



◎今より野菜の量を増やすには…

・簡単に食べられる野菜を常備しましょう

レタス、きゅうり、プチトマトなど、手間をかけずに簡単に食べられる野菜を常備しておく便利です。

・和食をメニューの中心にしましょう

和食はもともと一汁三菜の栄養バランスのとれた食事です。和食をメニューの中心にして、野菜の豊富な副菜を1～2品つけましょう。



・具だくさんの汁物で野菜の摂取量UP

野菜は、煮ることでかさが減り、具だくさんの汁物は野菜をたっぷりとることができます。家庭にある残り物の野菜を入れてしまいましょう。また、具だくさんにすることで、自然と汁の量を控えることができ、減塩にもつながります。



★簡単レシピ★ 野菜たっぷりカレースープ

【材料】2人分

- 玉ねぎ…1と1/2個
- 人参…1/2本
- じゃがいも…1個
- ベーコン…2枚
- 固形スープの素…1/2個
- カレー粉…小さじ1
- パセリみじん切り…少々
- サラダ油…大さじ1と1/2
- 塩…小さじ1/3
- 水…3カップ



【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにし、人参は乱切りにして下ゆでする。じゃがいもは1.5cmのいちよう切りにして軽く水洗いする。ベーコンは幅約1cmに切る。
- ② 鍋にサラダ油、玉ねぎ、ベーコンを入れて中火にかけ炒める。玉ねぎが透き通って柔らかくなったら、人参、スープの素、カレー粉、塩、水を加え、煮立ったら弱火にして5分煮る。じゃがいもを加えてさらに7～8分煮る。器に盛って、パセリを散らして出来上がり。



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい

