

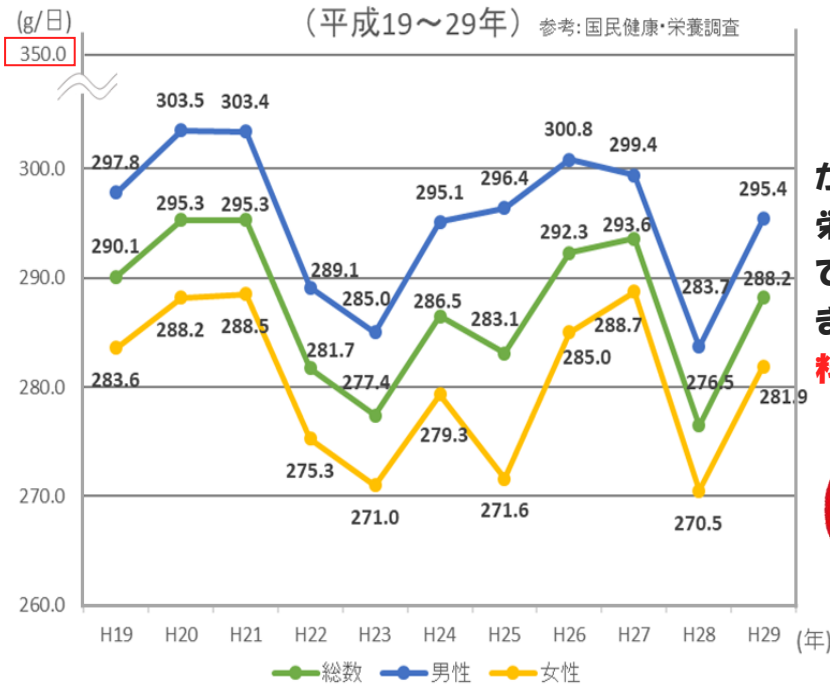
栄養部ニュース 2月号

やまぐち

発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 平成 31 年 2 月 1 日 No.19-02

1日 350g の野菜を食べましょう!

20歳以上の野菜摂取量の平均値の年次推移 (健康日本 21(第二次)の野菜摂取量の目標値)



350gを野菜料理にすると...

1日小鉢 5 皿(小鉢 1 皿約 70g)

が目安となります。また、平成 29 年国民健康・栄養調査の野菜摂取量の平均値は **288.2 g** で、350gにはあと **62g**足りていません。まずは、いつもより 1 皿(約 70g)多く野菜料理を食べるように心がけましょう。



食物繊維・ビタミン・カリウムやカルシウムなどのミネラルが多く含まれ、生活習慣病予防に役立ちます!

野菜には緑黄色野菜と淡色野菜があります

● **緑黄色野菜**...可食部 100g 当たりのカロテン含量が 600 μg 以上の野菜のこと。

→にんじん、ほうれん草、ブロッコリーなど

● **淡色野菜**...可食部 100g 当たりのカロテン含量が 600 μg 未満の野菜のこと。

→キャベツ、ごぼう、だいこん、玉葱、カリフラワーなど

● カロテンが 600 μg 未満でも日常的に摂取量や摂取頻度の多いトマトやピーマンなども緑黄色野菜に含まれます。野菜 350g のうち 120g 以上は緑黄色野菜で摂るようにしましょう!



野菜をたくさん食べるために

● **加熱する**

→かさが生野菜の 1/2 程度に!

● **生のまま食べられる野菜を常備**

→忙しい朝などにも用意しやすい!

● **カット野菜・冷凍野菜の利用**

→切る手間がなくなる!



野菜ジュースでもいいの?



* 製造工程で栄養素や食物繊維が減少...
* 噛む必要がなく満足感が得られにくい...
→できるだけ野菜料理で摂ることがおすすめ!
しかし、どうしても野菜料理を用意できないときは、果汁を含まず食塩不使用の野菜ジュースを選ぶと良いでしょう。



参考：国立健康・栄養研究所 HP、厚生労働省 HP、健康日本 21 (第二次)

監修：杏林大学医学部附属病院 栄養部 松山ななみ