

栄養部ニュース 6月号

発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日：2025年6月1日 No.25-06

野菜の価格高騰…安価に食べる方法は？



①旬の野菜を食べる

旬の野菜は栄養価が高く、手頃価格の物が多いです。

また、厚生労働省のHPには、「今週のお手頃野菜」が毎週更新されています。お買い物の参考にしてみましょう！

今週のお手頃野菜(令和7年1月31日更新)



今週は
なす
がお買い得となっています！

※ また、ほうれん草、きゅうり、たまねぎも半年並みの価格となっております。

	先週の 平均価格	1/10価格	先週 からの動き	平均比
だいこん	119	106	▲ 13%	125%
にんじん	198	183	▲ 15%	163%
はくさい	135	141	▲ 6%	288%
キャベツ	204	170	▲ 34%	200%

②カット・冷凍野菜

を利用する

野菜の価格高騰中でも比較的安定した価格の加工野菜。自宅でカットの手間が省けることも魅力の一つです。

料理に加工野菜ひとつかみを足してみましょう。



③安価な野菜を取り入れる

モヤシや豆苗など、1年を通して安く手に入る野菜もあります。

鍋の具材として入れたり、キャベツの代わりに野菜炒めに入れるなどの工夫もお勧めです。



年々減っている野菜摂取…

▶野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満予防に役立ちます。

「健康日本 21」で示されている野菜摂取量の目標値は、**1日当たり 350g**となっています。

しかし、令和5年11月に実施された「国民健康・栄養調査」の結果によると、野菜摂取量の平均値は 256g、男性 262g、女性 250g でした。目標値よりおよそ **100g 程野菜が不足**しているということです。

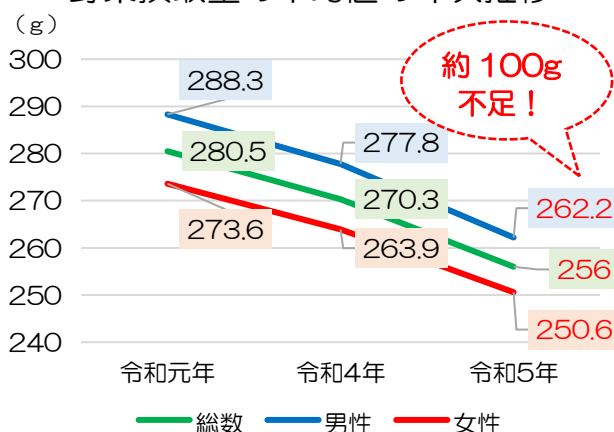
令和元年以降減少し続けており、**5年間で1割近く減っています。**

野菜を毎日+100g



1日あたりおよそ 100g 不足している野菜。あと 100g の野菜はどうすれば補えるでしょうか？ 100g の野菜とは、例えば「ほうれん草のお浸し」では小鉢 1皿～2皿分に当たります。野菜のほか、きのこ、海藻料理などの小鉢を1日1皿～2皿分の野菜を食事に足しましょう。

野菜摂取量の平均値の年次推移



1皿分=



野菜サラダ



きゅうりとわかめの酢の物



具たくさん味噌汁



ほうれん草のお浸し



ひじきの煮物



きのこコンテ

2皿分=



野菜の煮物



野菜炒め

野菜の煮物や炒め物など量が多いものは2皿分にカウントできます。組み合わせて1日に1～2皿分を毎日の食事に加えましょう

疾患のある方・食事療法中の方は医師や管理栄養士にご相談ください。