

野菜をしっかり摂りましょう！



「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病などを予防し、
健康な生活を維持するための目標値の一つに

「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています！

➡ **ビタミン**や**ミネラル**・**食物繊維**を豊富に含んだ野菜をたくさん食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという多くの研究結果が出ています。

野菜の1日の摂取目標「350g」とは？

生野菜だとこれくらいの量



代表的な
おかずに
置き換えると…

小鉢・小皿料理

「1皿(野菜70g相当)」なら5皿分

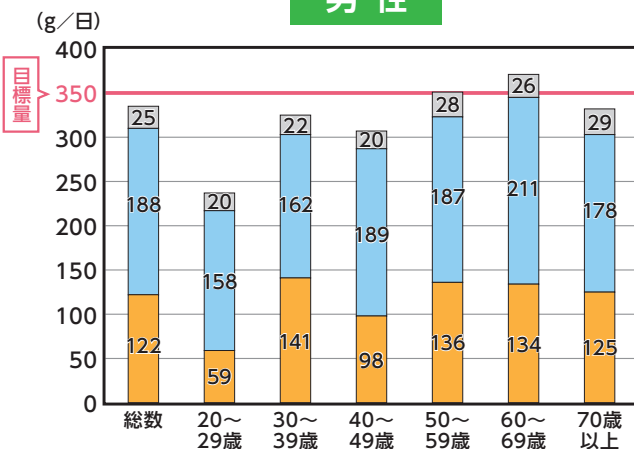
大きめの皿に盛られた野菜料理は
1皿分で「2皿」と数えます。



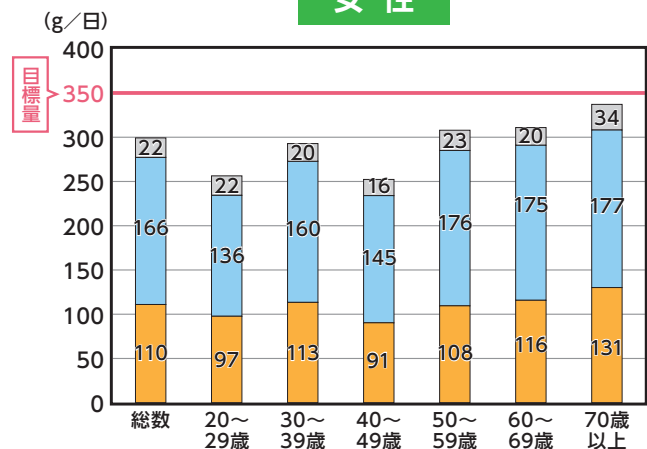
- かぼちゃ煮物 70g
- 野菜炒め 140g
- 焼なす70g
- サラダ70g

島根県における野菜類摂取量の現状は？

男性



女性



出典：平成28年度島根県県民健康栄養調査結果報告書
【栄養調査】一部改変

■ 緑黄色野菜 ■ その他の野菜類 ■ きのこと類

成人男性の平均は335g、女性は298gとなっており女性の摂取量が少ないです。特に20歳代～40歳代は男女とも平均よりもさらに少なく、「ほうれん草のお浸し」などの小鉢1皿～2皿分不足しています！



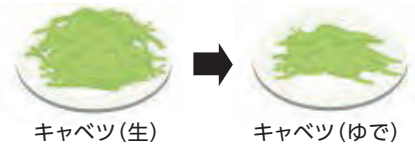
詳しくはこちらから

野菜をしっかり摂るには？

ライフスタイルや好みに合わせて野菜の食べ方を工夫しましょう

■ 満腹感を得たい人

野菜は低脂肪、低エネルギーであり「かさ」が多いため、満腹感を与えます。



キャベツ(生)

キャベツ(ゆで)

■ かさが多いと食べにくい人

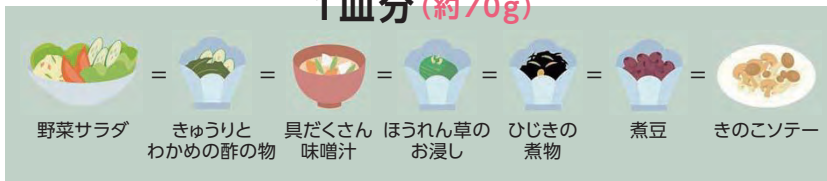
熱を加えて(電子レンジにかける、ゆでるなど特に葉物で効果大)かさを小さくすると食べやすくなります。



野菜サラダ(1皿)

ほうれん草のお浸し(1皿)

1皿分(約70g)



野菜サラダ

きゅうりとわかめの酢の物

具だくさん味噌汁

ほうれん草のお浸し

ひじきの煮物

煮豆

きのこコンテ

2皿分(約140g)



野菜の煮物

野菜炒め

芋の煮ころがし

《組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう!》

1食あたりの品数が少ない人

一皿完結で野菜を食べられるメニューがおススメ



外食中心の人

- 野菜の副菜がつく定食を選ぶ
- ミニサラダやおひたしなど1皿分の野菜の惣菜や野菜ジュース(1皿分)をプラス!



各2～3皿分

あんかけ焼きそば

彩野菜ビビンバ丼



各1皿分

青菜炒め

スムージー

豚汁

緑黄色野菜サラダ

～コンビニエンスストアを活用!～

「1/2日分の野菜が摂れる」主食・野菜系冷凍食品・ドリンク・スープ・サラダなどこの他多数あります!

旬の栄養価が高いオリジナル野菜を食べる地産地消がおススメ!



ブロッコリー



いちご



ガイニマイナ



マグニマイナ



あすっこ



オクラ

毎日の食事で機能性に優れた島根県のオリジナル野菜を上手に摂取!

