

みんなですすめる野菜5皿の健康づくり

野菜は、栄養成分により、2つに分けて考えます。

緑黄色野菜

(100g中にカロチン*を
600 μ g以上含む野菜)



*カロチンは体内でビタミンAとして利用される栄養素です。

その他の野菜

(緑黄色野菜以外の野菜)



その主な栄養素とその機能

ビタミンA



薄暗いところで視力を保つことを助ける栄養素です。



ビタミンC



皮膚や粘膜、血管を健康に保つことを助ける栄養素です。



カルシウム



骨や歯を作るために必要な栄養素です。



鉄



(血液中の)赤血球を作るために必要な栄養素です。



ビタミンB₁



炭水化物からエネルギーを作り出すのを助ける栄養素です。

ビタミンB₂



余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを助けてくれる栄養素です。

カリウム



腸の働きを正常にするほか血糖値の急激な上昇を抑えたり、血液中のコレステロールを低下させるなどの作用があります。

食物繊維



ビタミンB₁、B₂、C等の水溶性ビタミンは、一度に大量に摂取しても、余った分は尿から排泄されます。蓄えられないので、食事のたびに補給できるよう、野菜を毎食食べましょう。

旬の野菜は栄養素がたくさん含まれます。時期によっては何倍も違うこともあります。

みんなですすめる野菜5皿の健康づくり

野菜摂取は、**1日350g**を目指しましょう。

緑黄色野菜



120g

その他の野菜

(緑黄色野菜以外の野菜)



230g

健康と野菜の量

● なぜ1日350g？

循環器疾患(高血圧、心疾患、脳血管疾患等)やがん予防に効果的と考えられているカリウム、食物繊維、抗酸化作用のあるビタミンを適量とるためには、野菜を1日350g以上食べる必要があるからです。



● なぜ緑黄色野菜が120g？

骨や歯の健康に大切なカルシウムを適量とるためには、牛乳・乳製品、豆類と同様に緑黄色野菜も重要で、120g以上が必要とされているからです。

(厚生労働省 健康日本21 (栄養・食生活)より(一部修正))

※成人32,000人のデータから、上記の栄養量が十分確保されている野菜の摂取量を分析した結果。

緑黄色野菜を120g、その他の野菜を230g 食べましょう。

緑黄色野菜：120g (例)



小松菜	25g	オクラ	14g
ブロッコリー	20g	ミニトマト	20g
かぼちゃ	20g	にんじん	15g
ししとう	12g	(うち、廃棄部分: 6g)	

合計
120g

その他の野菜：230g (例)



キャベツ	40g
だいこん	50g
なす	25g
ゴボウ	15g
(うち、廃棄部分: 5g)	

125g +

レタス	50g
タマネギ	15g
きゅうり	25g
ゴボウ	15g

105g

合計
230g

みんなですすめる野菜5皿の健康づくり

野菜をたっぷり食べましょう。

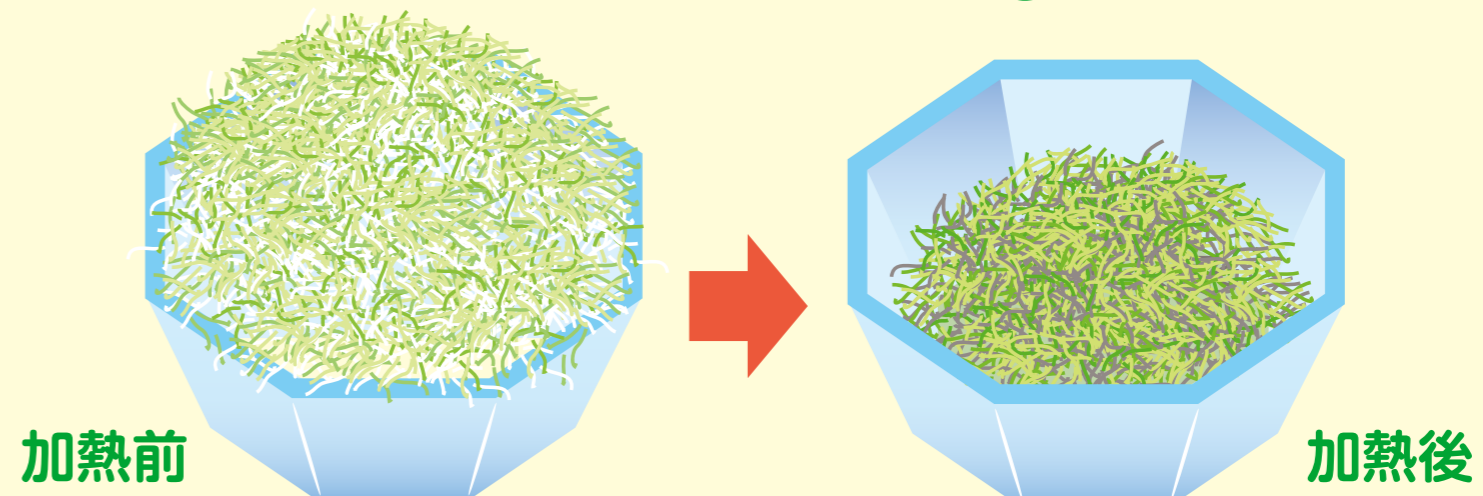
その1 1日3食 毎食野菜を食べましょう。



気にかけていないと食べずに終わってしまうこともあります。毎回の食事に何か1品以上野菜料理を食べましょう。

その2 ゆでたり、煮たり、炒めたり、加熱して食べましょう。

例：キャベツ100g



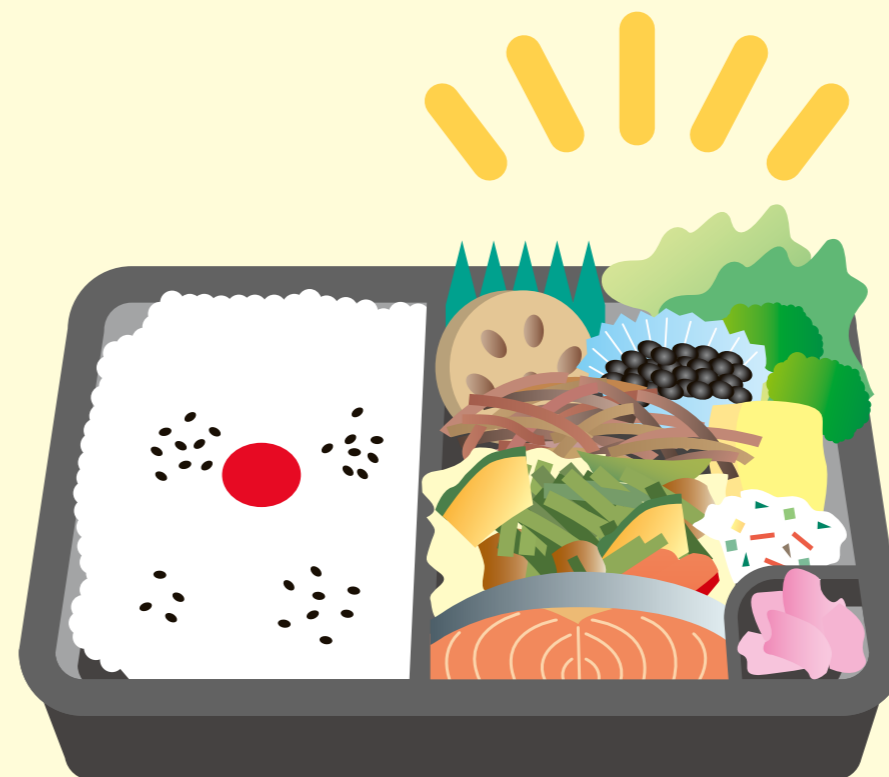
生の状態より、嵩(かさ)が減ったり、柔らかくなることで、多くの量を簡単に食べられます。

その3 お汁やスープは野菜具たくさんに仕上げましょう。



汁物を作るとき、野菜いっぱい具たくさんにすれば、野菜料理1品程度の量を簡単に準備できます。

その4 外食や弁当は野菜料理があるものを選びましょう。



野菜があるものを選ぶと、少しでもビタミンやミネラルをとることができます。

ワンポイント ～上手に調理しよう～

野菜は、加熱調理することにより、柔らかくなり、消化吸収されやすくなります。その際には、含まれるビタミンの特徴を活かし、効率よく取り入れましょう。

脂溶性ビタミン



ビタミンA

油と一緒に調理すると消化、吸収されやすくなります。

水溶性ビタミン

ビタミンC

ビタミンB1

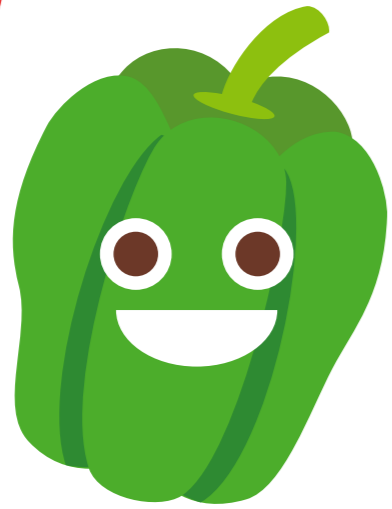
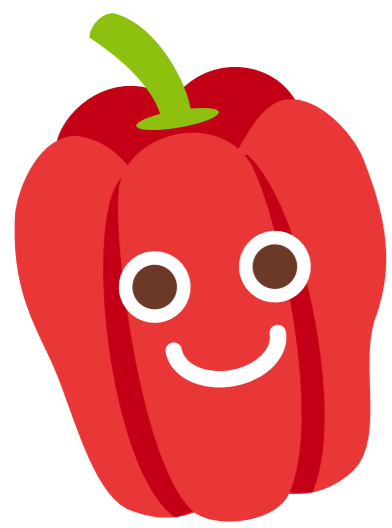
ビタミンB2

水分に溶け出しやすいです。水にさらす、長くゆでる、などは溶け出して、食品から失われてしまう原因となりますので気をつけましょう。



水溶性ビタミンは、必要量を吸収した後は、尿に排泄され、蓄積しません。できるだけ毎食取り入れましょう。

みんなですすめる野菜5皿の健康づくり



野菜5皿の健康づくり

～ 1日5皿で350gを目指しましょう ～



1皿(70g)の例・材料と料理



料理名:
ブロッコリーの生姜ナムル
提供:
玉野市栄養改善協議会



料理名:
小松菜と
にんじんのお浸し
提供:
瀬戸内市栄養委員会



料理名:
ニラと桜エビの
ネギ油和え
提供:
吉備中央町栄養改善協議会

ニラと桜エビの
ネギ油和え
野菜料理 1皿

ハンバーグ
【タマネギ 20g】
つけそえ
【サニーレタス 20g】
【ミニトマト 30g】
野菜料理 1皿分(70g)



提供: 吉備中央町栄養改善協議会

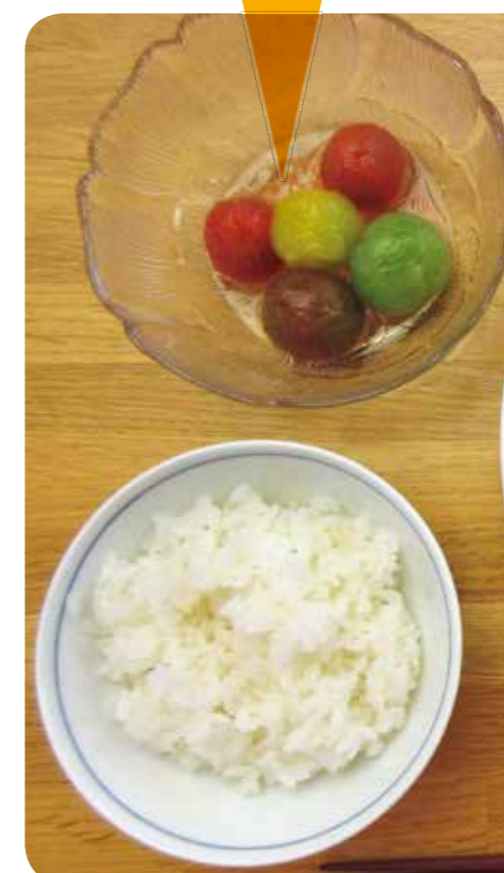
小松菜と
にんじんの
お浸し
野菜料理 1皿(70g)



提供: 瀬戸内市栄養委員会

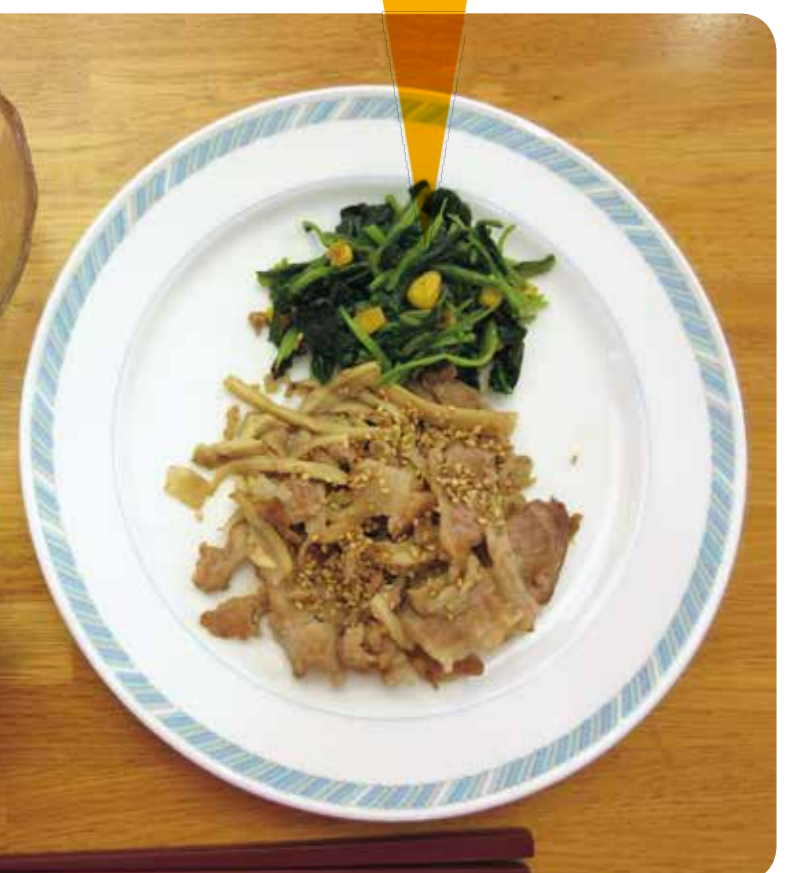
つけそえ野菜炒め
【なす40g】
【ピーマン20g】
【パプリカ10g】
野菜料理 1皿分(70g)

カラフル
ミニトマトのマリネ
野菜料理 1皿



提供: 玉野市栄養改善協議会

ほうれん草と
コーンの炒めもの
野菜料理 1皿



野菜料理を上手にそろえて、
バランスの良い食生活を!

様々な食品を組み合わせることで、
必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。

