

みんな
ですすめる

令和元年度

野菜5皿の健康づくり
～第2弾～

活動の手引き



事業の目的

1日当たりの野菜摂取目標量（350g）の認知度はまだまだ低く、また、野菜不足の状況であるにもかかわらず、実際に食べている量を適量と認識している傾向があります。また、岡山県の成人では、目標値に達していないだけでなく、10年で減少傾向にあり、その要因の1つに多くの人に「野菜を十分食べている」つもり意識があると考えられます。

多くの人が集まる、身近な店舗等で、野菜の消費拡大に向けた店舗の取組との相乗効果を活かし、野菜摂取の拡大をすすめましょう。

“野菜摂取についての知識を深めよう”

① なぜ野菜を350g食べるといいのでしょうか。

栄養・食生活との関連が深いと言われる高血圧や高脂血症、一部のがん、糖尿病、骨粗鬆症などの疾病の予防に必要な、エネルギー、脂肪、ナトリウム、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン*などの栄養摂取量が、国民健康・栄養調査の分析結果をもとに定められ、野菜350g～400gの摂取が適正とされているためです。

健康日本21（栄養・食生活）より（一部修正）

*抗酸化ビタミンとは、体内でエネルギーを作るときにできる活性酸素を無害にする働き（抗酸化）をもつビタミンAやE、ビタミンCのことで、これらをまとめて抗酸化ビタミンと言います。

② なぜ、緑黄色野菜を120g、その他の野菜を230g以上食べるといいのでしょうか。

骨や歯の健康に大切なカルシウムは、牛乳・乳製品、豆類と同様に、緑黄色野菜にも多く含まれます。

牛乳・乳製品、豆類の摂取状況から計算し、カルシウムを適量摂るためには、緑黄色野菜が120g必要であるとされています。

350gから緑黄色野菜120gを除いた230gをその他の野菜で摂ります。



③ 緑黄色野菜はどのようなもののでしょうか。

主に、カロチンの供給源で、100g中にカロチンを600 μ g（マイクログラム=100万分の1g）以上含む野菜のことです。

この「カロチン」は黄色～橙色～赤色を呈す色素で、体内に吸収され、ビタミンAに変わります。

緑黄色野菜のいろいろ



ほかにはどんな野菜がありますか？

④ なぜ、野菜を、毎食食べるといいのでしょうか。

野菜に含まれる、ビタミンB1やB2、Cなどの水溶性ビタミンは、体内に蓄積できず、必要量を吸収した後は尿に排出されてしまうため、毎食補給する必要があるからです。

⑤ 野菜摂取は、多ければ多い方がいいのでしょうか。

通常の食事では過剰摂取による健康障害は起こりません。しかし、野菜の加工食品（濃縮した野菜ジュース等）や健康食品、サプリメント等を利用する場合は、過剰摂取とならないよう栄養成分表示を活用し、気をつけましょう。

⑥ 野菜ジュースや野菜摂取を補う補助食品等は野菜の摂取になるのでしょうか。

野菜ジュースは（100%のものでも）、あくまでも補助的なものではありませんが、通常、1回で飲み切ることができる紙パック（200ml）を「1皿」と考えます。

また、栄養補助食品などは、「食事バランスガイド」ではどの区分にも入らないことから、食事の中に積極的に取り入れることは勧めていない食品です。

⑦ 乾物、漬け物はどのように数えるのでしょうか。

漬物はそのままの重量で、乾物は水で戻した重量で計算します。

乾物については、平成28年県民健康調査において、調理後を7.3倍で換算しているのので、約7倍で計算しましょう。

食事バランスガイド

「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマのイラストを用いて示したのが食事バランスガイドです。この食事バランスガイドでは毎日の食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理グループに区分し1日の目安が示されています。



野菜摂取の実態

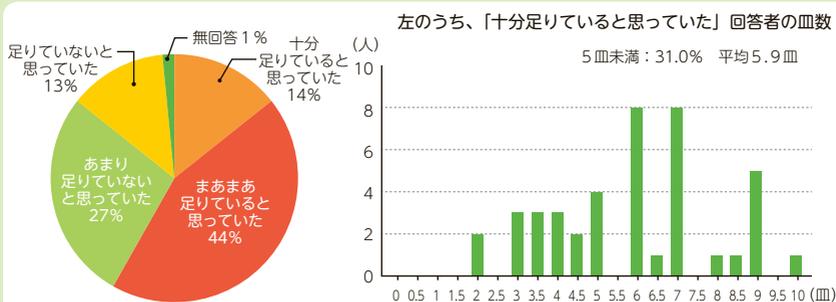
県民健康調査（平成28年実施）、では男性275.0g、女性251.3gの摂取に止まり、全国平均以下です。（平成28年：男性は31位、女性は37位）

また、平成30年度の「みんなですすめる野菜5皿の健康づくり」活動の事前調査からも不足している状況でした。

（参加者アンケートのまとめ（抜粋））

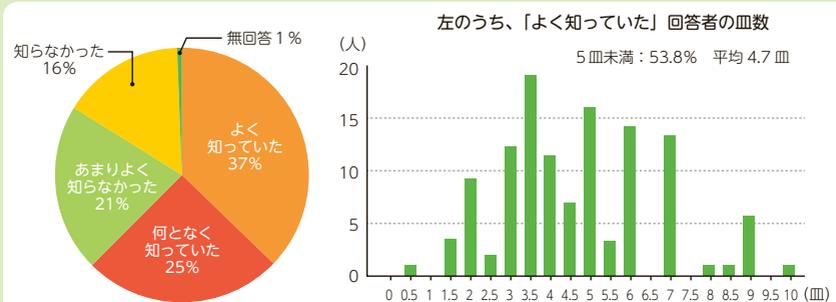
- ◆ 普段食べている野菜の量は、「十分足りている」「まあまあ足りている」回答者は半数以上を占めている。しかし、「十分足りている」回答者でも、摂取量5皿未満が3割ある。

質問4：今日参加する前から、普段食べている野菜の量は、足りていると思っていたか。



- ◆ 参加する前から、野菜の摂取「1日の目標量は350g以上」と知っていた回答者は、半数以上を占めている。しかし、「よく知っていた」回答者でも、摂取量5皿未満は半数以上ある。

質問5：今日参加する前から、野菜の摂取「1日の目標量は350g以上」と知っていたか。



周囲の方に、 野菜の摂取量を増やす習慣を伝えよう

店舗等と協働し、野菜摂取に関心を持ってもらおう



参加者自身が野菜摂取量を振り返り、
改善を「する気になる」機会を提供しよう

活動の方法

- 1 毎日野菜を食べているか問いかける。
- 2 参加者本人が、足りているか振り返ってもらう。

方法1 (昨日) 食べた野菜をはかりで計量 (食材料)*

方法2 「野菜の食べ方振り返りシート」(食べた野菜料理の見た目の量を皿数に換算** (全員に記入してもらおう!))

◎方法1、2を参加者と一緒に実施しながら、次のことを話しましょう。

- 野菜摂取の目標量は350g、野菜料理では(1皿は野菜70gを使用したもの)5皿必要であることを伝えましょう。350gに足りない場合は、どんな野菜を増やすか、5皿に足りない場合は、3食のいつに増やすか、ということに参加者と一緒に考えましょう。
- どう思いましたか?と参加者の感想を聞きましょう。

3 話す中で気づいたこと(必要な情報)を伝える。

(例)

- 主食、主菜、副菜や6つの基礎食品を、バランスよく食べるといいこと。
- なぜ、野菜は緑黄色野菜(120g)、その他の野菜(230g)を食べるといいか、ということ。
- 食べ方、調理法を紹介しヒントにしてもらう。
- 汁物、煮物が多い場合は塩分にも気をつける。
- 1日3回、毎食野菜を少しでも食べるといいこと。

4 今後も野菜をしっかり食べましょう、「参考にしてください」と、お土産(仮)とレシピを渡す。

留意点

* 野菜の計量は、(本人が)昨日食べた量を計り、分量を確認する。その後、自分で食べそうな野菜を、350gとなるよう追加してもらう。

** 1皿70gの野菜を使った野菜料理のフードモデルを見てもらいながら実施する。

料理の種類ではなく、70gの見た目の分量に注目するよう説明する。

代わりに使える野菜や、出回る野菜の料理に近いものをフードモデルを使って皿数を説明する。)

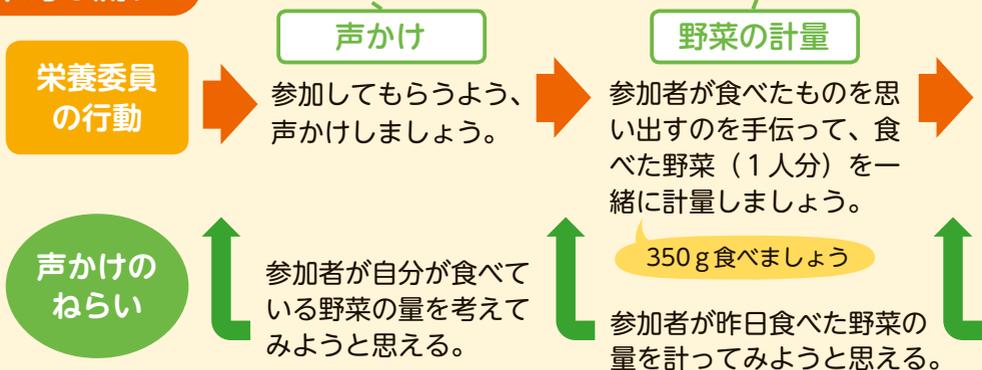
★今回は、イモ類、キノコ類は含めません。

**栄養委員の一口運動、
相手に合わせ、伝えていきましょう。
楽しく取り組みましょう！**

“伝えていきましょう,, (イベント会場の例)



基本的な流れ





何皿食べてる？
振り返りコーナー

振り返りシート

朝、昼、夕で何皿ずつ
食べていますか？

野菜どのくらい
食べていますか？

振り返りシートの記入

参加者が食べた野菜料理を、3食に分け皿数で数えられるよう、フードモデル（1皿70gの野菜料理）の量を示し、お手伝いしましょう。

70gで5皿食べましょう

野菜料理では、3食のいつ、どれくらいであったか振り返ってみようと思える。

参加者が、野菜が足りているか、（不足の場合）少しでも増やす工夫、調理のヒント等を、相手に合わせお伝えしましょう。

参加者が自身の状況に合わせ、できそうなことからやってみようと思える。

励ましの一言！

お土産（仮）とレシピを渡す

“伝えていきましょう,, (講演会の例)

調理前に実施しましょう

今日使用する野菜 (と追加野菜) で、350g 計ってみよう。



基本的な流れ

栄養委員
の行動

野菜の計量

代表の方が食べたものを思い出すのを手伝って、食べた野菜 (1人分) を一緒に計量しましょう。

参加者が実態に気づく！
(感想を聞いてみよう)

(調理実習)

試食前に実施しましょう

フードモデルと今日の野菜料理（70g）を見て、
振り返りシートに記入しよう。

この「分量」を1皿として、
毎食何皿食べていますか？



振り返りシートの記入

参加者が食べた野菜料理を、
3食に分け皿数で数えられる
よう、フードモデル（1皿
70gの野菜料理）の量を示
し、お手伝いしましょう。

参加者が実態に気づく！
（感想を聞いてみよう）

（試食）

参加者が、野菜が足りているか、
（不足の場合）少しでも増やす
工夫、今日の献立のポイント、
応用のヒント等を、相手に合わ
せお伝えしましょう。

備前保健所管内栄養改善協議会が行った新人栄養委員研修会（令和元年7月25日開催）の際、各グループで考えた「声かけ」の中から掲載しています。

こんにちは！
お野菜食べて
いますか？

“会場の様子をイメージしましょう”

パターン	こんな方が参加されました	参加者が語ってくれた内容	初めにほめましょう。
1	生野菜ばかりを山盛り食べる人（食べているつもりの人）	朝はインスタントみそ汁、昼は弁当、足りないと思うから夕にボールいっぱい生野菜を食べている。	<ul style="list-style-type: none"> 野菜不足と気がつかれているんですね。 3食きちんと食べているのは素晴らしいですね。
2	家族用にたくさん使うことで1人分がわからない人（食べているつもりの人）	朝からたくさん使って料理する。家族は7人、孫は中、高生。作っただけ食べてくれる。	<ul style="list-style-type: none"> 作っただけ食べてくれるのはうれしいですね。 コミュニケーションのとれている家族ですね。
3	1種類の野菜だけ（例えば大根だけ）を食べている人（食べているつもりの人）	買い物も面倒なので、大きい物を1つ買い、食べ終わったら次を買う。	<ul style="list-style-type: none"> 食材を大切にしているのですね。 旬の物を食べているのですね。
4	いろいろと食べるが1日の量を振り返るのが困難な人（聞き取りに注意したい人）	ナンキンを炊いたり、大根もみそ汁でよく食べる。菜っ葉も畑でできるからよく食べる。	<ul style="list-style-type: none"> たくさん食べていいですね。 家で野菜を作っているのですね。
5	晩ご飯に少しの野菜しか食べない人（自覚があるが自分で改善しにくい人）	朝は忙しいし昼は弁当（野菜のような物はない）。夕に少し出ているが、嫁が作るので多くは望めない。	<ul style="list-style-type: none"> 野菜が少ないことを気にしているのは大切なこと。すばらしいです。 奥様は、毎晩手作りの夕食を準備してくれるのですね。いい奥様ですね。
6	食べた方がいいことは理解しているが、実際には面倒、困難な人（自覚があるが改善する気が無い人）	テレビなどでも聞くが、面倒だし、買ってはどうしたらいいか知らない、できない。弁当に入っていれば食べているかもしれない。	<ul style="list-style-type: none"> 寄ってくれてありがとう。 よく知っていますね。



気になることを 投げかけましょう。

- ・その生野菜は、どのくらいの量ですか？
- ・あなた御自身は、どのくらいの量を食べていますか？
- ・1種類の野菜でどのくらいの量を食べているのですか？
- ・昨日、どれくらい食べたかわかりますか？
- ・少ないと言いますが、本当に少ないのでしょうか？実際に計ってみましょう。
- ・野菜をあまり食べていないみたいですが、体の調子はいかがですか。あと20年働けそうですか。

350g 野菜の計量

振り返りシートの記入

気がついたことを 伝えましょう。

- ・みそ汁の具に、フリーズドライの野菜、前夜に下準備した野菜や前夜の残り、レンジにかけた野菜を使い工夫してはいかがでしょう。簡単に増やせますよ。
- ・1人分の量がわかるよう小皿に取り分けてはどうでしょうか。
- ・冷凍野菜などを活用して、もう少し野菜の種類を増やすと、更に体にいいですよ。
- ・こんなレシピで料理するといいですよ。
- ・いろいろ食べる中で、緑黄色野菜、その他の野菜のバランスも考えるととってもいいですね。
- ・時間が無いときは、カット野菜の利用もいいですよ。
- ・御弁当選びにも気を配ってみてください。
- ・プチトマトなら洗ってそのまま食べられますよ。
- ・食べる時間がない時は、せめて野菜ジュースだけでも飲んだ方がいいですよ。



令和元年度 野菜の食べ方振り返りシート

みんなですすめる野菜5皿の健康づくり～第2弾～

御参加ありがとうございました。

市町名：

野菜の食べ方について御自分の状況を振り返ってみましょう。

当てはまる番号1つに○を付けて下さい。

記入される方の性別と年代等について



(今後の活動に向け、集計結果を活用させていただきますことをご了解下さい)

性別：1. 男性 2. 女性

年代：1. 20歳代 2. 30歳代 3. 40歳代 4. 50歳代 5. 60歳代 6. 70歳代以上

お住まい：1. 玉野市内 2. 瀬戸市内 3. 吉備中央町内 4. その他

野菜の摂取について

(1) 以前から、「野菜は健康な身体を作るために必要である」ことを知っていましたか。

1. よく知って 2. 何となく 3. あまりよく 4. 知らなかった
いた 知っていた 知らなかった

(2) 今日参加する前から、野菜の摂取「1日の目標量は350g以上」と知っていましたか。

1. よく知って 2. 何となく 3. あまりよく 4. 知らなかった
いた 知っていた 知らなかった

(3) 1皿70gの野菜料理を見てください。朝・昼・夕食で普段何皿程度食べていますか。

- ・朝…1 0～半皿程度 2 1皿程度 3 2皿程度 4 3皿程度 5 4皿程度～
・昼…1 0～半皿程度 2 1皿程度 3 2皿程度 4 3皿程度 5 4皿程度～
・夕…1 0～半皿程度 2 1皿程度 3 2皿程度 4 3皿程度 5 4皿程度～

合計

皿程度

(4) 今日参加する前から、普段食べている野菜の量は、足りていると思っていましたか。

1. 十分足りている 2. まあまあ足りて 3. あまり足りてい 4. 足りていない
と思っていた いると思っていた ないと思っていた と思っていた

(5) レシピを参考に、野菜料理の皿数を増やそうと思いましたか。

1. 十分思った 2. まあまあ思った 3. あまり思わなかった 4. 思わなかった

↓
[例えば…]



ありがとうございました。

平成30年度 イベントの様子



玉野市会場



瀬戸内市会場

晴れの国生き生きテレビで
放送されました



吉備中央町会場





**野菜の消費拡大を目指す店舗等と協働して、
相乗効果を活かし、すすめましょう。**

普段の食生活で野菜を350g食べる動機付けや習慣として定着することを目指し、活動しましょう。

多くの方に伝えられるよう、地域の方が参加したくなることや、参加して楽しかったイベント会場づくりも大切です。

栄養委員自身も、楽しく、笑顔で活動しましょう。