

野菜を食べよう!

野菜には、からだに必要不可欠な栄養素がたくさん含まれています。

健康日本 21(第2次)では、1日に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を満たすために必要な野菜の量として、1日の野菜摂取目標量を 350g以上としています。

野菜それぞれに含まれている栄養素の種類や量は異なるので、いろいろな野菜をバランスよく食べましょう。

手のひら3杯分が1日に必要な1人当たりの野菜 350gの目安量です。

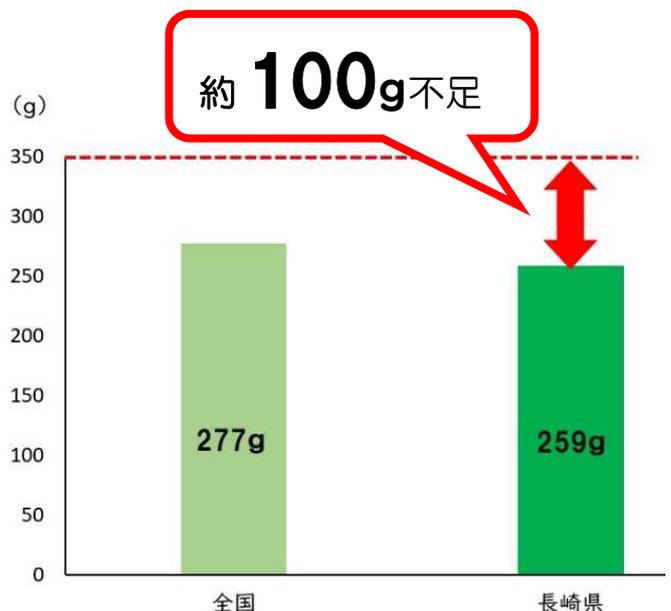
緑黄色野菜:淡色野菜=1:2 の比率が理想



平成 28 年の国民健康・栄養調査によると、20 歳以上の男女において、野菜摂取量の全国平均は約 277g と1日の野菜摂取目標量を下回っています。

長崎県の結果を見ると、約 259g で、全国平均と比べても、少ない傾向にあることがわかります。

野菜摂取量の平均値(全国と長崎県の比較)



野菜を食べると期待される効果

野菜には、からだの調子を整える働きを持つビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

ビタミン

- 風邪をひきにくくする
- 血液の流れをよくする

ミネラル

- 高血圧を予防する
- 骨を丈夫にする

食物繊維

- 排便をスムーズにする
- 糖やコレステロールの吸収をゆるやかにする



野菜を食べると **さらに** こんなにいいことが!

野菜は低脂肪・低カロリーでありながら“かさ”があるので満腹感を得られ、食べ過ぎ防止にも効果的です。

また、国立がん研究センターによると、野菜摂取量の多い人は、少ない人と比較して脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低いという結果が出ています。

選ぶなら、雲仙市の野菜!

雲仙市は県内有数の野菜の産地で、地域の特徴を活かしていろいろな野菜が作られています。

なかでもブロッコリーとレタスは、全国トップクラスの生産地になっています。

ブロッコリー 全国 **3** 位 レタス 全国 **8** 位

※令和元年市町村別農業産出額(推計)より

1日 350gの野菜を食べるコツ

コツ1

1日3食、野菜を忘れずに食べる
(欠食すると不足しやすくなります)

1日の野菜のとり方(例)

朝

具沢山みそ汁



昼

肉野菜炒め

ほうれん草のお浸し



夕

きんぴらごぼう

野菜サラダ



コツ2

手軽にとれる野菜を常備

洗うだけ
ちぎるだけ



すぐに使える状態にして
保存しても♪



小松菜やかぼちゃは、生のまま切って冷凍！汁物にササッと使える！

野菜の栄養の上手な取り入れ方

☑ 旬のものを選ぶ

一般的に、旬の野菜は栄養価が高く、新鮮なものは香りや旨味が豊かでおいしいです。

☑ 捨てる部分に栄養豊富

普段捨ててしまう野菜の皮や葉、根元にも多くの栄養素が含まれており、可食部よりも栄養価が高いものもあります。捨てる部分を減らすことで食品ロス削減にもなります。



茎も食べられる！

栄養素が豊富な皮ごと食べる！



☑ 野菜はいろいろな調理法で食べる

野菜は加熱することで「かさ」が減り、生のままで食べるより、たくさんの量をとることができます。また、野菜に含まれる栄養素には「油（脂質）に溶けやすい＝脂溶性」ものと、「水に溶けやすい＝水溶性」ものがあります。

“調理”のひと工夫で、栄養素の吸収率を高め、効率よく野菜を食べましょう。

緑黄色野菜（色が濃い野菜）には「脂溶性」の栄養素が多く含まれているので、炒めものなど、油と一緒にとると吸収率が高まります。

※緑黄色野菜（例）：かぼちゃ、小松菜、ニラ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、ミニトマト、ピーマンなど



その他の野菜（色が薄い野菜）には「水溶性」の栄養素が多く含まれています。スープにしたり、とろみをつけて水分ごと食べると、栄養を逃さず食べることができます。

また、蒸したり焼いたりすると、栄養が溶けだすのを防ぐことができます。

※その他の野菜（例）：キャベツ、白ネギ、大根、冬瓜、なす、白菜、もやし、レタスなど



生で

サラダ、マリネなど



炒めて

野菜炒めなど



煮て

スープ、カレーなど

