

8月31日は「野菜の日」

野菜をもっと食べよう!

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、野菜の良さを見直してもらうため、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから制定した記念日です。野菜は、体の調子を整える栄養素であるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、健康維持に欠かせない食材です。

成人の1日の
野菜摂取目標量
350g以上

350gの内訳 **緑黄色野菜 120g**
その他の野菜 230g

ちなみに・・・

平成28年度の国民健康・栄養調査の都道府県別の結果によると、岩手県の野菜摂取量は男性で299、1g、女性で286、1gという結果が出ており、目標量の350gには届いていません。あと、1皿(約70g)必要です。



厚生労働省では「健康日本21(第2次)」で、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、野菜の摂取量について掲げています。

生活習慣病予防
につながる

野菜に含まれる栄養素である、ビタミン、ミネラル、食物繊維は、生活習慣病予防に役立つ。

【野菜に含まれる主な栄養素の働き】

ビタミン(A、C、E等)
・免疫機能を維持する。
・抗酸化作用によって、細胞の健康維持を助ける。

食物繊維
・お腹の調子を整える。
・血糖値の上昇を緩やかにしたり、脂肪の吸収を遅らせる。

ミネラル
・カルシウムは、骨や歯の形成に役立つ。
・鉄は、血液中の酸素を運搬する働きがある。
・カリウムは、ナトリウム(食塩)の尿中排泄を促す。

野菜を食べると
こんないいことが!



食べすぎ防止になる

低脂肪、低エネルギーでありながら、「かさ」が多いことから、食事のボリュームを減らさず、満腹感が得られやすい。食事は、野菜から食べ始めるのもポイント!

栄養バランスが整う

野菜メニューや食材を増やすことで、多種類の食品をとることができ、栄養バランスが整う。

★野菜摂取の目安量★

1食あたりの目安量(120g)



生野菜なら
両手のひら1杯分

加熱野菜なら
片手のひら1杯分

1日あたりの目安量(350g)



お浸し70g



野菜サラダ50g



煮物80g



具たくさんみそ汁70g



野菜炒め80g

野菜を上手に食事に入れる方法

1日3回食べる

1日に1~2回では、一度にたくさん野菜を食べなければなりません。毎食、野菜料理を入れるように心がけましょう。

すぐ食べられる野菜を常備する

冷凍野菜やカット野菜、生で食べられる野菜(トマト、きゅうりなど)を上手に利用することで、野菜を食べる機会を増やせます。



加熱して、かさをへらす

火を通して、かさを減らしたほうが量をとることができます。面倒な下茹でや簡単調理も電子レンジだと簡単に調理でき時短になります。



普段作っているメニューにプラス

難しく考えず、普段作っているメニューに野菜を加えてみましょう。みそ汁に、野菜をたくさん入れるのもよい方法です。

