

野菜不足を解消しよう！

プラス1皿大作戦



毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

SHARY LIFE PROJECT 厚生労働省

野菜をしっかり食べたいと思っても、忙しい毎日の中でなかなか野菜をとれない人もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は1日で無理なく野菜をプラス1皿食べるコツについてご紹介します。

成人1日の野菜目標量は350g！

「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として、「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。野菜には、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。

野菜 1日350g

緑黄色野菜	その他の野菜
120g	230g
人参1/3本 約40g ブロッコリー2房 約30g ピーマン1個 約30g プチトマト2個 約20g	レタス外葉1枚 約40g 玉ねぎ1/4個 約50g もやし1/2袋 約100g なす1/2本 約40g

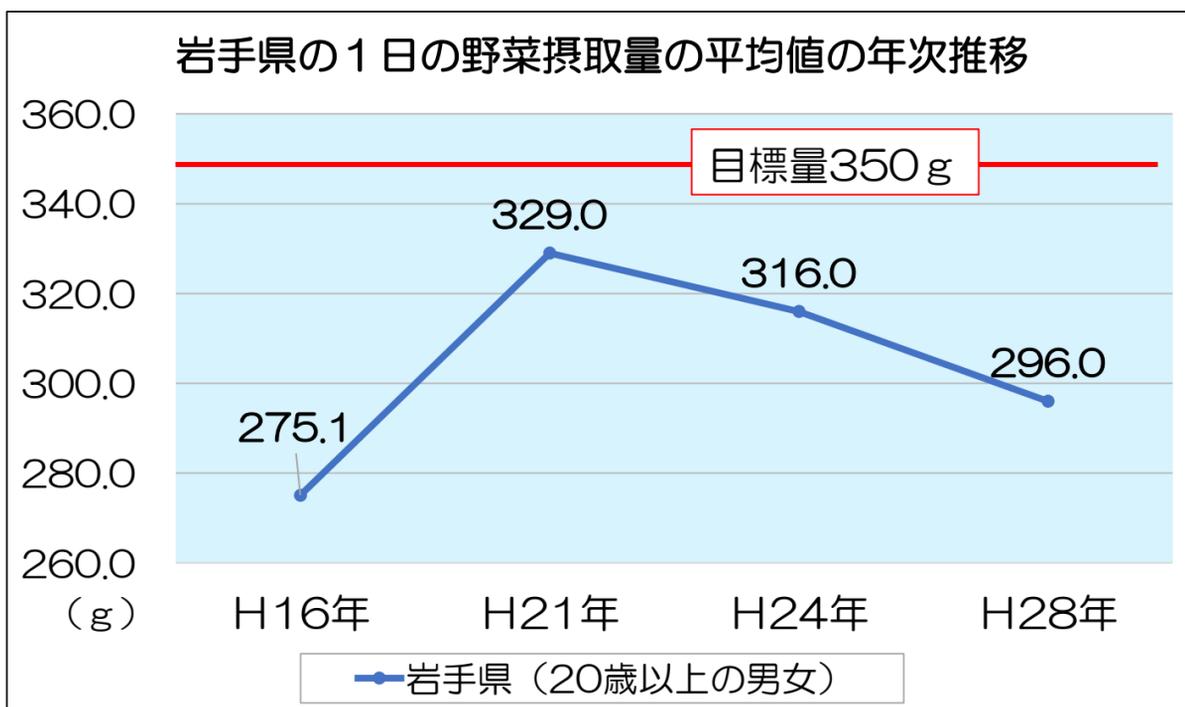
※ 緑黄色野菜は「可食部100g当たりカロテン（カロチン）含量が600マイクログラム(μg)以上の野菜」のことをいいますが、トマトやピーマンなどは、600マイクログラム未満であるものの、食べる回数や量が多いため、厚生労働省では緑黄色野菜に分類されています。

野菜1食分の目安120g

生野菜だと両手のひら1杯分
加熱野菜だと片手のひら1杯分

野菜料理は
1食1皿以上、1日5皿分
を食べることを目指しましょう！

岩手県民の野菜摂取量が減ってきている！？



1日の野菜摂取の目標量へ
もう1皿（約70g）！



岩手県の県民生活実態調査の結果によると、岩手県の1日の野菜摂取量は**減少傾向**となっており、目標量の350gにはあと**1皿（約70g）**必要です。



野菜を食べるとこんなイイコト♪

生活習慣病の予防

野菜をしっかり取ることで、脳卒中や糖尿病など様々な生活習慣病予防につながります。

骨や歯を形成する

特に青菜に多く含まれるカルシウムは、骨や歯を形成するのに役立ちます。

食べ過ぎ防止

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、満腹感が得ることができます。

おなかの調子を整える

野菜に含まれる食物繊維が腸内環境を整えてくれます。

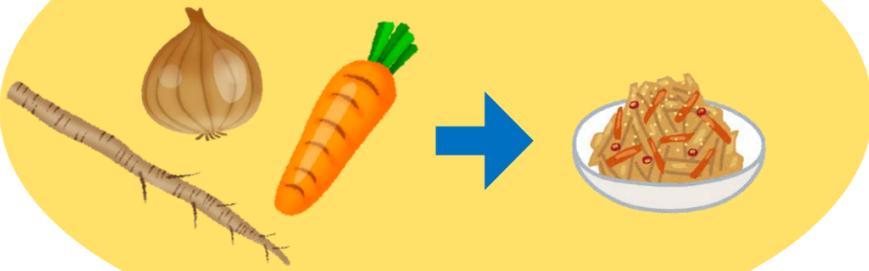


健康な体を維持する

野菜に含まれるビタミン類による抗酸化作用によって、細胞の健康維持を助けます。

時短・簡単・無駄なく！野菜プラス1皿のコツ

日持ちする野菜をストックする



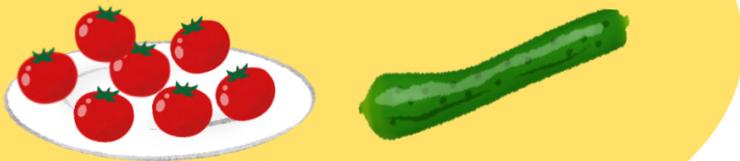
根菜類は日持ちがするものが多いので、ストックに向いています。

乾物野菜や冷凍野菜 カット野菜を活用する



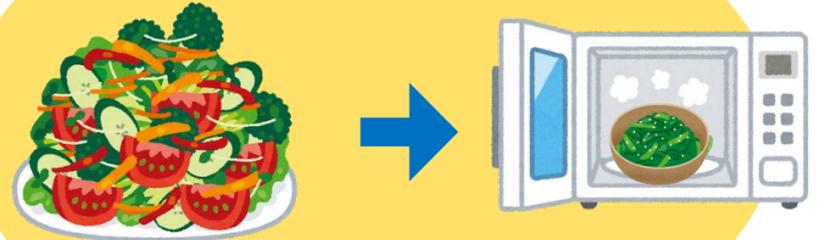
冷凍野菜や乾物野菜をストックすることで、食べたいときに食べたい分だけ使用することができます。

そのままでも食べられる 野菜を選ぶ



切らずにそのまま食べることができる野菜であれば、手軽に取り入れることができます。

野菜を加熱し「かさ」を減らす



生野菜に比べてビタミンなどの喪失は増えますが、加熱することで「かさ」が減り、量がとれるメリットがあります。電子レンジ調理も手軽でオススメです。

「ダイレクトフリージング」をする



ダイレクトフリージングとは、洗った野菜を調理しやすい大きさに切って冷凍する保存方法のことです。にんじんや小松菜、ねぎ、かぼちゃ、キャベツなどの野菜が向いています。

外食や市販の惣菜は野菜を意識して



外食の際は野菜が不足しがちです。単品メニューよりも定食を選ぶように心がけましょう。市販の惣菜は、野菜の多いメニューを選ぶか、野菜をプラスしてみましょ。