

8月31日は「やさい」の日



🍅 野菜の効能 🥕

ビタミン・ミネラルの供給源

- ・ ビタミン：摂取した栄養素を効率よく活用するために必要
野菜に多いビタミン（ビタミンC、ビタミンA、ビタミンK、ビタミンE、ビタミンB6、葉酸）
- ・ ミネラル：微量元素。身体機能の調整・維持に必須
野菜に多いミネラル（カリウム、カルシウム、鉄）

食物繊維が豊富

- ・ 食物繊維は約50%を野菜から摂取している
- ・ 腸内環境の改善、便秘改善、生活習慣病の予防（糖尿病・脂質異常症）

機能性成分が含まれる

- ・ 身体の調節に関わる成分。抗酸化作用・有害物質の作用を緩和
- ・ ポリフェノール：アントシアニン、イソフラボン、ケルセチン
- ・ カロテノイド：βカロテン、リコピン



満腹感が得られる

- ・ 低カロリー＆低脂肪

🍅 野菜の摂取量 🥕

目標
1日 350g 以上

（健康日本 21 の目標値）

小鉢の副菜で約 5 皿
生野菜なら両手で 3 杯分



その差 約 100g!!

野菜摂取を阻む壁

- ・ 外食・コンビニ買いが多い
- ・ 調理に手間がかかる
- ・ あまり好きじゃない
- ・ 価格が高い

野菜摂取の現状

野菜摂取量の平均値

256.0g

（男性 262.2g、女性 250.6g）

★この 10 年で有意に減少！！

★年代別では 20 代が最も少ない

国民健康・栄養調査（R5）より

～ いかに「野菜摂取」を意識できるか が鍵となる ～

🍅 野菜摂取量アップの工夫 🥕

- 小鉢 1 皿 70g 大皿 1 皿 140g と覚えよう
- 小鉢、あと一皿をプラス！ を意識する
- 外食ではサイドメニューに注目！ 野菜入りのスープやサラダを追加しよう
- 蒸し・ゆで でかさを減らして摂取量アップ！
- ミニトマト・ピクルスなどすぐに食べられる野菜を常備
- 苦手野菜は小さくカット、味付け・ドレッシングを好みのものに
- 無理せず好きな野菜を食べればよいと考えよう
- 忙しい時の助っ人！ 野菜ジュースも「あり」なんです



🍅 購入の工夫 ～素材編～ 🥕

- ◇ 冷凍野菜を常備！みそ汁に・炒め物に「ちょこっと足し」
- ◇ 旬のもの（季節の野菜）買い！価格が安く栄養価も高い
- ◇ 道の駅や直売所も活用！地産地消で安く購入
- ◇ キッチン菜園に挑戦！初心者には豆苗・ベビーリーフがおすすめ



🍅 購入の工夫 ～コンビニ編～ 🥕

- ◆ 小鉢・サラダコーナーは必ずチェック！
(ひじき・おひたし・煮物・ピクルス・サラダなど多数あり)
- ◆ 野菜たっぷりのみそ汁やスープをプラス！
(豚汁やけんちん汁・ミネストローネ・ポトフ)
- ◆ 困った時のカットサラダ
(洗わず食べられて便利。キャベツ・レタス・大根など種類も豊富)
- ◆ 野菜の多いお弁当をチョイス！
(野菜炒め・中華丼・ビビンバ丼・五目ちゃんぽん・野菜入りタンメン)



無理せず、自分なりにできそうなことから始めましょう。

あなたなりのおいしい野菜の食べ方をみつけてください。

あと一口、あと一品。

少しでも「野菜」を食べる量を増やせるといいですね。

【参考 URL】

独立行政法人農畜産業振興機構 野菜が持つ栄養素と健康について https://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/senmon/2108_chosa2.html
厚生労働省 健康日本 21～健康づくりサポートネット～<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/food/e-03-015>
農林水産省 お手軽「キッチン菜園」https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1911/spe2_01.html