



緑黄色野菜と淡色野菜って何が違うの？



野菜をおもに色で区別した「緑黄色野菜」と「淡色野菜」。じつは正式な呼び名は「緑黄色野菜」と「その他の野菜」です。その違いは、おもにβ-カロテンの含有量で可食部100gあたりに600μg以上のβ-カロテンが含まれていれば「緑黄色野菜」です。トマトやピーマン、さやいんげんなど使用頻度が高かったり、1回の摂取量が多かったりするものはβ-カロテンが600μg以下でも例外的に緑黄色野菜に分類されています。



目安の量ってどのくらい？

覚えよう！

1日350g以上



厚生労働省の食事摂取基準では、健康のために1日350g以上の野菜を食べること。そのうち、120g以上を緑黄色野菜でとることをすすめられています。



生野菜・加熱調理した野菜のメリット・デメリット



生野菜

<メリット>

- ・噛むことで消化器官や満腹中枢が刺激される
- ・水溶性のビタミンを効率よくとることができる

<デメリット>

- ・一度に食べられる量が少ない
- ・消化、吸収に時間がかかる



加熱調理した野菜

<メリット>

- ・かさが減るため、一度にたくさん食べられる
- ・やわらかく食べやすくなり、消化吸収もしやすくなる

<デメリット>

- ・熱に弱いビタミンが壊れてしまう
- ・茹でなどの加熱では、水溶性ビタミンやミネラルが流出してしまう



1食分の野菜の量は？



生の野菜
両手に山盛り



火を通した野菜
(ゆでる・煮る・炒める)
片手に山盛り

令和元年の国民健康栄養調査では・・・野菜摂取量の平均値は280.5gでした。目標となる350gまであと70g前後です★一人一人が野菜をしっかり食べる生活を心がけていきましょう！

一生役立つ きちんとわかる栄養学 参考