

# May 野菜をしっかりと食べましょう

## 1日350gの野菜を食べましょう

野菜の目標摂取量は1日350gとされていますが、令和5年の国民健康栄養調査では日本人の野菜摂取量の平均値は256gであり、目標量を大幅に下回っています。350gのうち、緑黄色野菜を120g以上摂取することが理想です。食物繊維が豊富な、きのこ、海藻も350gの中に含めて考えます。

### 【野菜料理の一例】



引用：農林水産省ホームページ

## どうして野菜を食べたほうがよいの？

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含み、健康を維持するために重要です。

### ビタミン

● 摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類（特にB群）を不足なくとることが必要

### ミネラル

● ミネラルは身体機能の維持・調整に不可欠で、体内で合成できないため、食物からとる必要がある  
● 野菜に多く含まれるカリウムは余分なナトリウムを排泄するのを手助けし、高血圧予防になる

### 食物繊維

● 便通を整え、便秘を予防する  
● 脂質や糖などの体内への吸収を抑える働きがあり、肥満、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防効果が期待できる

## 野菜をたくさん食べるコツ

- まるごと生で食べる：きゅうりやトマトなど洗ってすぐに食べられる野菜を常備
- 電子レンジ：キャベツや青菜などは加熱するとかさが減り食べやすくなります
- 煮る：どんな野菜も煮ることでかさが減りたっぷり食べられます
- 冷凍野菜・カット野菜：下処理が省けるので、調理の苦手な方でも手軽に使えます
- コンビニ商品：野菜サラダや野菜スープ、ヘルシー弁当など野菜商品を選びましょう