

毎食野菜、摂っていますか？



野菜の1日の目安量は350gとされていますが、ほとんどの方が十分な量を摂れていないのが現状です。ご自身の食生活を振り返り、野菜不足と感じる方は今の食事に1品でも多く付け加えるよう心がけ、摂取量を増やしていけるといいですね。

野菜は1日 350g (小鉢5~6皿分) 摂りましょう

ポイントは「**緑黄色野菜**」と「**淡色野菜**」をバランス良く摂ること！

緑黄色野菜



120g

淡色野菜



230g

理想的なバランス！

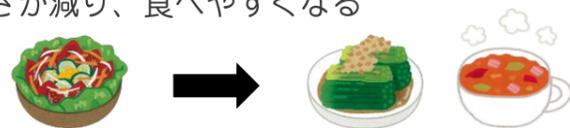
【野菜を350g摂るための献立例】



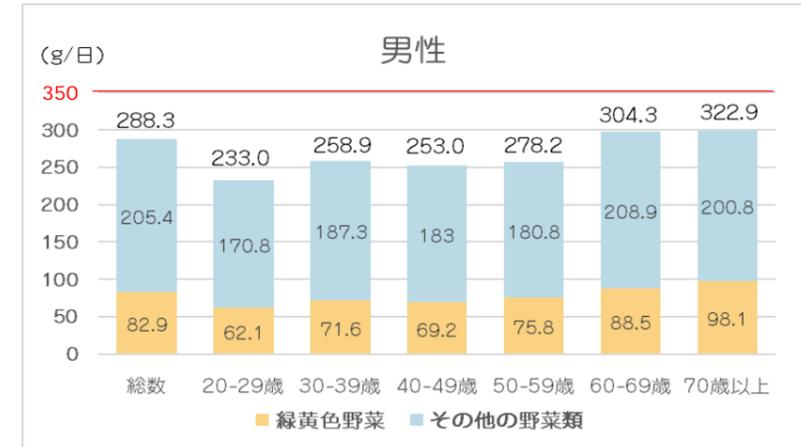
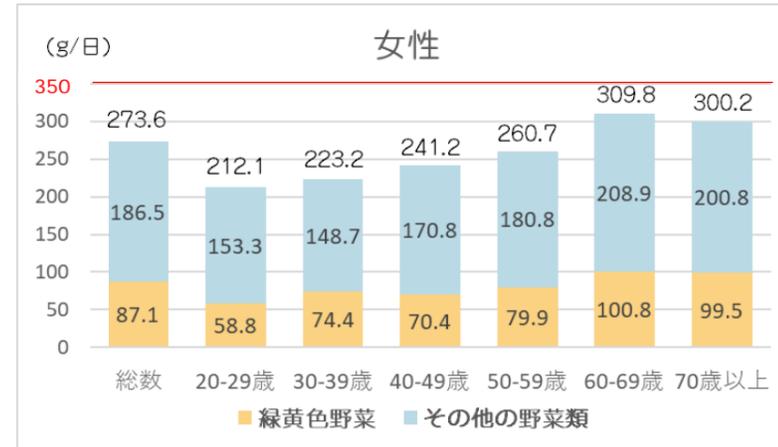
合計：120g + 230g = 350g

【たくさん食べるポイント】

- 調理の手間が省ける「カット野菜」や日持ちする「冷凍野菜」の活用
- 生で食べるより加熱調理して食べることでかさが減り、食べやすくなる



1日の野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢別)



参考：令和元年「国民健康・栄養調査」

1日の野菜摂取量は、男女ともに20~40歳代で少なく、60歳以上で多いがどの年代も平均値は目標量350gより不足している

野菜を食べることはメリットがいっぱい！

1. 豊富な食物繊維が腸内環境を整える

水溶性食物繊維 (海藻類、こんにゃくなど)

- ・糖や脂肪の吸収を遅らせる
- ・水分を吸収して便秘の解消に



不溶性食物繊維 (きのこ類、葉物野菜など)

- ・便の量を増やす
- ・腸の蠕動運動を促し、便通の改善に



2. 老化を予防し、若さを保つ

効果的な栄養素 **フィトケミカル**

植物に含まれる色素や渋み、苦みの成分で多くの種類がある。しみやしわ、がん、動脈硬化などの原因となる活性酸素の生成を防ぎ、老化の予防に効果があるとも言われている。



トマトに含まれるリコピン



ナスに含まれるナスニン など

3. 夏バテ予防

- ・汗をかくことで不足しがちな水分を野菜の摂取で補給できる
- ・胃腸の状態を整えて食欲を促す



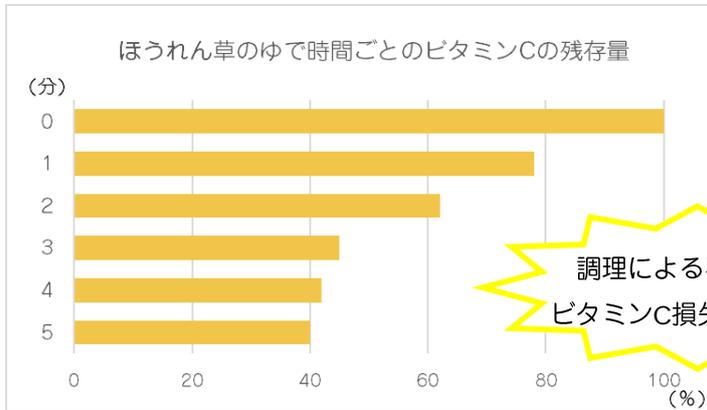
夏野菜はカリウムが豊富なため、疲労回復効果が期待できる！

栄養をムダにしない！ 夏野菜の選び方



旬の食材は栄養が豊富に含まれています。ここでは夏が旬の食材を5種類紹介していますので、選び方・調理のコツなどぜひ参考にしてみてください。

調理によってビタミンCはどんどん減少



野菜はビタミンCが豊富ですが、水に溶けやすく、熱や酸素にさらされると壊れやすい性質があります。

調理のポイント

- ・長時間水にさらさない
- ・加熱時間はなるべく短く

夏が旬の野菜 注目ポイント

【モロヘイヤ】

ビタミンCやカリウム、カルシウムなどの含有量は、野菜の中でもトップクラスの豊富さです。刻むと出てくるネバネバ成分は、血糖値やコレステロールの上昇を抑えるはたらきがあります。

◆選び方◆



葉色に変色していない

茎が柔らかい

◆調理のコツ◆

ビタミンDを含む食材と食べることで、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする効果があります。



しめじ

や



じゃこ

はビタミンDを豊富に含む！

【しょうが】

辛み成分のジンゲロールは熱を加えるとショウガオールに変化します。これらは、血行を促進して体を温め、冷え性を改善する働きがあります。

◆選び方◆

身が固くしまっているもの

表面が乾きすぎてないもの

皮に傷がなくて、ふっくらしているもの

◆調理のコツ◆

香り成分は細かいほど、強くなります。すりおろす、刻むなどがオススメです。

- ・生のしょうがに含まれる酵素が肉のたんぱく質を分解し、柔らかい食感にします
- ・香り成分が肉に含まれるビタミンBの効果をアップさせ、夏バテを予防します

夏にオススメ！



豚肉

+



しょうが

=



豚肉の生姜焼き

【えだ豆】

畑の肉といわれるほど栄養成分が高いです。良質なたんぱく質や大豆には含まれないビタミンCも豊富に含まれています。

◆選び方◆

鮮度が落ちやすいので
枝付きがオススメ

豆がふっくらしていて
鮮やかな緑色をしている

◆食べ合わせのコツ◆

ビールのお供に食べることで、えだ豆に含まれるメチオニンが肝臓のアルコール分解を促し、負担を減らします。

お酒の飲みすぎに注意しましょう

<1日の目安量>



or



or



or



ビール 500ml 1本

日本酒 1合

焼酎 100ml

ウイスキー 60ml

【トマト】

フィトケミカルの1種であるリコピンを豊富に含みます。がんや動脈硬化などの予防に効果的です。また、ミニトマトのリコピン含有量は普通のトマトの2.5倍、ビタミンCは2倍多く含まれています。

◆選び方◆

ヘタが青くみずみずしい

ずっしりと重みがある

形が丸く、赤色が鮮やか

◆調理のコツ◆

・煮込みやスープとして調理することで、溶けだしたビタミンCも効率よく摂取することが出来ます



・リコピンの抗酸化パワーを高めるには、ビタミンEを含む食材との組み合わせが効果的です



ごま



らっかせい



アーモンド

【かぼちゃ】

ビタミンEの含有量は野菜の中ではトップクラスです。他にも、ビタミンCやフィトケミカルであるβ-カロテンも豊富なため、3つの成分が相乗的に働き、血行促進や肌荒れ防止に繋がります。

◆選び方◆

カットされたものは果肉の
オレンジ色が濃いもの

綿の部分が乾いていないもの

◆食べ合わせのコツ◆

かぼちゃに含まれるβ-カロテンは油との相性が良く、吸収率を高めてくれる働きがあります。ただし、カロリーが高くなるので、油の使い過ぎには注意しましょう

夏野菜の効果・効能について記載しましたが、科学的な証明が十分ではないものもあるため参考にとどめましょう。量が多ければ効果が増すものではありません。色々な食品を用いてバランスの良い食事をし、まんべんなく栄養成分を摂ることを心がけましょう。

