

野菜を食べよう！からだがよろこぶ野菜習慣

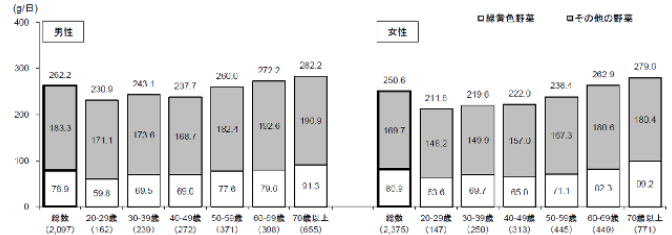
おいしく健康づくり令和8年4月号

野菜摂取量の目標350g まであと70g！

「健康日本 21(第三次)」では必要なビタミンやミネラルを摂取するために1日の野菜の摂取目標量を350g以上としています。この目標値は、さまざまな病気の予防に効果的な栄養素を適量摂取するために必要な野菜の量です。成人1日の平均野菜摂取量は約280gと言われており、目標の350gまであと70gの野菜が不足しています。まずは毎日プラス1皿、野菜を意識して食べましょう。

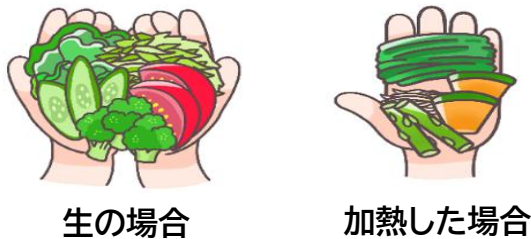
特に20～50代は野菜摂取量が少ない

図15 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



令和5年「国民健康・栄養調査」より

1食分(120g)の目安量



野菜の副菜 1日5皿程度(1皿70g)が目安



いかにたくさん！野菜のチカラ

ビタミン

- ◆免疫力を高める
- ◆肌の健康維持
- ◆炭水化物をエネルギーに変える手助けをする

～ビタミンが豊富な野菜～



ミネラル

- ◆筋肉や神経の調節
- ◆体内の塩分の調整
- ◆骨や歯をつくり強くする

～ミネラルが豊富な野菜～



食物繊維

- ★腸内環境を整えて消化状態を良くする
- ★糖質の吸収をゆっくりにする
- ★血中コレステロール値の上昇を抑制させる

～食物繊維が豊富な野菜～



野菜を食事に取り入れるコツ！

野菜は下ごしらえに手間がかかる、調理がむずかしい、忙しくて時間がないなど、食事に取り入れるにはハードルが高いと感じる方もいます。しかし、工夫次第でとても簡単に取り入れることができます。

① そのまま食べられる野菜を常備

「料理をしない日でも野菜がとれる」環境をつくりましょう。

洗ってそのまま食べられる野菜



カット野菜



② いつもの食事に”プラス野菜”

普段の食事に少し野菜を足すだけで摂取量はぐっと増えます。「足すだけ」なので、習慣化しやすい方法です。

汁物や麺類にプラス野菜で具沢山に



サラダ付きセット



③ 冷凍野菜を活用

冷凍野菜は下処理済で、必要な分だけ使える便利な味方です。ブロッコリー、ほうれん草、ミックスベジタブルなど種類も豊富で炒め物、スープ、レンジ蒸しなど、どんな料理にも使いやすいことが魅力です。

冷凍野菜を活用



④ 旬の野菜を取り入れる

旬の野菜はうまみが強く、栄養価が高く、価格も手頃。火が通りやすいものが多いので、レンジ調理との相性も抜群です。



温野菜のチーズナッツ和え



栄養価(1人前あたり)

エネルギー:89Kcal

たんぱく質:5.2g

脂質:6.0g

塩分:0.2g



材料(1人分)

材 料	分 量
カット野菜	100g
オリーブオイル	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
黒こしょう	少々
ミックスナッツ	15g

作り方

- ① 耐熱皿にカット野菜を入れ、ふんわりラップをかける。
- ② 電子レンジ 500W で 3 分ほど加熱し、しんなりしたら取り出す。
- ③ オリーブオイルを回しかけ、全体を軽く混ぜる。
- ④ 粉チーズと黒こしょうを加えて和える。
- ⑤ 仕上げに砕いたナッツを散らして完成。



カット済みの野菜を電子レンジで温めて、オリーブオイルと粉チーズ、黒こしょうで和えるだけの簡単なレシピです。忙しい日でもサッと作れて、野菜をしっかりとれます。カット野菜はキャベツやにんじん、レタスなど数種類の野菜がミックスされたものがおすすめです。加熱後の温かいうちに粉チーズを混ぜることで余熱で溶けてコクがでます。仕上げのナッツが香ばしいアクセントになり、シンプルなのに満足感のある一品に仕上がります。

