

野菜の力と野菜を食べるポイント

おいしく健康づくり令和6年4月号

野菜の持つ力！

体の調子を整える栄養素が豊富

人体に必要なビタミン・ミネラルは体内で作ることができなかつたり、できても十分な量でないため、食べ物から補う必要があります。

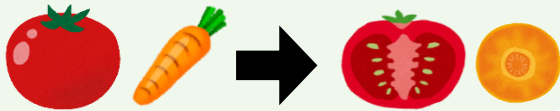
ビタミン

エネルギーや体の組織を作るのを助ける
免疫機能の維持

ミネラル

神経・筋肉の働きの維持
骨や歯を作る

ビタミン・ミネラルは特に緑黄色野菜に多く含まれており、中まで色のついた野菜は緑黄色野菜と呼ばれます。



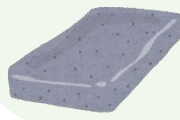
生活習慣病など病気の予防に役立つ

野菜は低カロリーで、良く噛んで食べるため満腹中枢が刺激され摂取カロリーを抑えることができます。生活習慣病予防に役立つ食物繊維を豊富に含んでいます。

食物繊維は第6の栄養素とも言われ、水に溶けない不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。

水溶性食物繊維

腸内環境を整える
血糖値の上昇を抑える



不溶性食物繊維

便秘・食べ過ぎ予防



野菜摂取量の目標350gまであと70g！

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。

毎食120g以上の野菜を食べると1日350g以上食べることができます。120gは生だと両手1杯、加熱すると片手1杯分が目安量です。まずは1日1皿野菜料理を増やしてみましょう。

1食分(120g)の目安量



生の場合



加熱した場合

野菜摂取のコツ！

野菜は調理が面倒、傷みやすく使いきれない、値段が高いなど摂取難易度が高いイメージが定着していますが、工夫次第で野菜摂取量を増やすことが出来ます。

①そのまま食べられる野菜を常備しましょう。また、ブロッコリーやほうれん草は茹でて冷凍したり、よく使う野菜を切って保存袋にまとめておくと調理時間が短縮します。



使いやすい野菜

そのまま食べられる野菜

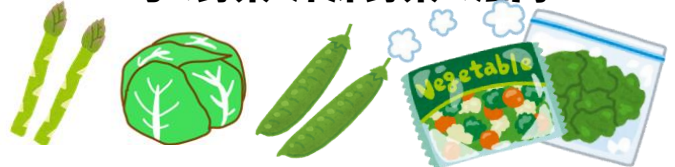


②よく使う野菜を購入しましょう。自分の食生活にあった野菜を活用することが大切です。

他にも、それぞれの野菜に合った方法で保存することもおすすめです。

③旬の野菜を選びましょう。野菜は生産量に影響を受けるため時季外れや不作の野菜は価格が高くなりやすいです。冷凍野菜は年間を通して価格が変動しにくいので時季外れの野菜を取り入れる時におすすめです。

旬の野菜・冷凍野菜の活用



農林水産省では野菜の生育状況と価格見通しを公表しています

農林水産省 需給 ガイドライン

