

なぜ野菜が必要なのでしょう

野菜には、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が豊富に含まれています。
特に、**カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミン**等は、循環器疾患やがんの予防に効果的で、それらの栄養素を十分摂取するためには、**350g以上の野菜が必要であることが分かりました。**

そのため、厚生労働省では、生活習慣病予防や、健康な生活を維持するための目標として、
「野菜を1日350g以上」 食べることを推奨しています。

(参考) 厚生労働省 e・ヘルスネット

色の濃い野菜(緑黄色野菜)は、ビタミンやミネラルが豊富で抗酸化作用があります。
彩りもよくなり、食卓が華やかになります。

緑黄色野菜とその他の野菜(きのこ類含む)の量が
1:2 のバランスになるのが理想的です。



緑黄色野菜の例:



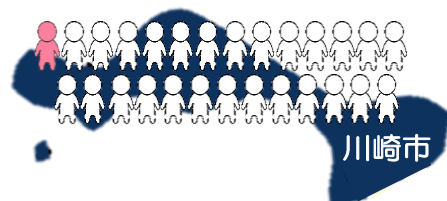
緑黄色野菜の基準: 原則として可食部100g当たりのカロテン含量が600μg(マイクログラム)以上



川崎市民は野菜が足りているのでしょうか

1日に野菜料理を5皿以上(350g以上)食べている人は、
川崎市民 **約27人に1人**で、
野菜不足の人が多い状況です。

(令和4年度川崎市健康及び食育意識実態調査より)



いつもの食事に、野菜料理を**プラス1皿(70g)**することからはじめましょう!



きんぴらごぼう



彩りサラダ



青菜のおひたし



かぼちゃのサラダ
(70gの野菜使用)



ピクルス

小鉢1杯の野菜料理を
70g = 1皿
と考えるよ



コラム

野菜に含まれる栄養素にはとても大切な働きがあります

ビタミン

食事からとった栄養素を体内で利用するために不可欠です。

ミネラル

身体機能の維持や調整に不可欠です。

食物繊維

便のかさを増やし、腸内環境を整えます。

少しの工夫で野菜をたくさん食べることができます

生野菜は繊維もシャキッとしていて食べごたえはありますが、たくさんの量は食べることができません。ゆでたり、蒸したり、電子レンジで加熱をすると、かさが減り食べやすくなるので、おすすめです。ただし、ゆでると水に溶け出してしまうビタミンもありますので、**スープやポトフ、鍋などにして、溶け出した栄養も汁ごと食べることがおすすめです。**

手軽に使える野菜類の例

- カット野菜
- 切らずに使える野菜
(もやし、ミニトマト、きゅうり)
- 缶詰 (コーン、トマト、ひじき)
- 冷凍野菜
- 市販の野菜総菜
- 100%野菜ジュース
(砂糖・食塩不使用)



外食やコンビニでの工夫

- 野菜のおかずが多く入った弁当を選ぶ、丼物より定食を選ぶ。
- 野菜サラダや野菜の小鉢をプラスする。



工夫ができない場合は、同じ日の他の食事で野菜を多めにとるように心がければ大丈夫です！

旬の野菜を食べましょう



日本では古来より四季を通して「旬」を楽しむ風習があります。旬とは、その食材が、ほかの時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期をいいます。

旬の物はよく市場に出回るため**値段も安価になりやすく**、消費者にも嬉しい時期です。また、**ビタミン等の栄養素も、他の時期よりも多く含まれているものもあります。**

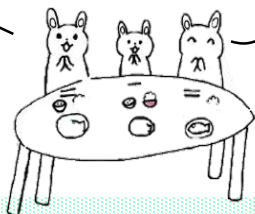
比較的1年中手に入る野菜が多いですが、旬を意識して野菜を選んで見ると、よりおいしく野菜を食べることができますね。



食事のバランスにも気をつけましょう

野菜の大切さをお伝えしてきましたが、**野菜だけではなく、様々な食品を組み合わせることで食べることが大切です。**

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、**栄養素をまんべんなくとることを心がけましょう。**



バランスのよい食事

副菜

ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、芋、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

