



今月のテーマ

1日350g以上の
野菜を食べよう！！

今月のテーマは
1日350g以上の野菜を食べようです。

野菜は体の機能を整え
生活習慣病を予防する
効果があると
言われています



野菜に含まれている
ビタミン・ミネラル・食物繊維などには
からだの機能を整えたり、
様々な生活習慣病を予防する効果があると
言われています。

野菜は私たちが健康な体を維持する為に
欠かせない食べ物です。

日本人の1日あたりの
平均摂取量は**288.2g**
目標の**80%**程度。

全ての年代で目標量に
達していません・・・



しかし、日本人の1日あたりの平均摂取量は
288.2gと目標の80%程度で
全ての年代で目標量に達していません。

どれくらい食べたら
350g以上摂れるの？



ではどれくらいの野菜を食べれば
350g以上摂取できるのでしょうか？

1日の野菜摂取目標量、
不足量を簡単に把握する方法を
ご紹介します。

副菜の野菜料理を1皿分
(野菜約70g)



主菜の野菜料理を2皿分と数え、
1日5皿以上が目標！！
(70g × 5皿 = 350g)



まず、副菜の野菜料理を1皿分。
主菜の野菜料理を2皿分と考え、
1日5皿以上を目標とします。

1日に決まった量を摂り続ける事で
健康な体づくりに役立てることが狙いです。

350gのうち
緑黄色野菜を

1/3以上摂る事が目標



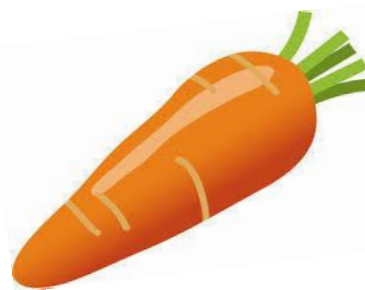
ピーマン



トマト



ほうれん草



にんじん



ブロッコリー

また350gのうち、1/3以上を緑黄色野菜で摂る事を目標にしましょう。

キャベツやもやしなどの淡色野菜は身近で食べやすいものが多いですが、含まれる栄養素が異なるので緑黄色野菜もしっかり食べる事が重要です。

350g 野菜が摂れる
3食の食事例を
ご紹介します



次に先ほどの「1日5皿以上の野菜の摂り方」
をもとに、1日に350g以上の野菜が摂れる
3食の食事例をご紹介します。

まずは朝食です。

<朝食例>

- ごはん
- たまご焼き
- ほうれん草のお浸し
- 豆腐の味噌汁



1皿分！

ごはん、たまご焼き、ほうれん草のお浸し
味噌汁です。

お浸しのようなゆで野菜の料理は、
カサが減り量がたくさん食べられるので
おすすめです。

次に昼食です。

<昼食編>

- 野菜たっぷりカレー
- ヨーグルト
- みかん



2皿分！

野菜がたっぷり入ったカレー
ヨーグルト、みかんです。

身近なメニューで、
焼きそばやラーメンなどの麺類や
チャーハンなどを家で作る時、
野菜をたくさんいれると
野菜料理としてカウントできます。

野菜を加えるとカサが増えるので、
お腹もいっぱいになり、食べ過ぎ防止にもなります。

<夕食例>

- ごはん
- 焼き魚
- きんぴらごぼう
- 具だくさんの汁物



計2皿分

最後に夕食例です。
ごはん、焼き魚、きんぴらごぼう、
具だくさんの汁物です。

汁物に野菜をたくさん入れて具だくさんにすると、
1皿分にカウントできます。

このように3度の食事でわけて、
野菜を食べる工夫をしていきましょう。

3品で1日の約半分量の 野菜が摂れます

春菊の混ぜご飯



うまだしおでん



ニラのさば缶和え



3度の食事にわけて
1日**5皿分**を目標に
野菜を食べましょう！

今日のメニューは
1日の約半分量の野菜が摂れます。

不足しがちな緑黄色野菜ですが、
炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、
量が摂れる工夫がされています。

<おすすめ食材①>

豆苗 (とうみょう)



えんどう豆の若菜



「豆」と「緑黄色野菜」
両方の栄養をもつ
栄養バランスのいい野菜

次に、今日のメニューで使用する
おすすめ食材をご紹介します。
まずは豆苗です。

豆苗はえんどう豆の若菜です。
「豆」と「緑黄色野菜」両方の栄養を持ち
栄養バランスのいい野菜です。

価格は安いですが、栄養価は高いという
おすすめ野菜です。

ビタミン類と 食物繊維が豊富



ビタミンA.C.Eで
免疫力アップ

ビタミンB群が
脂肪燃焼に役立つ

腸内環境を整える



どのような栄養が含まれているのかというと
ビタミン類や食物繊維が豊富です。

ビタミンのA、C、Eが多く含まれ
免疫力アップに役立つと言われてています。

また、ビタミンB群が脂肪燃焼にも役立ちます。

食物繊維も豊富で、腸内環境も整えてくれる、
優秀な野菜です。

<おすすめ食材②>

春菊 (旬は11~2月)

春に菊に似た黄色い花を咲かせる為
春菊といいます。



風邪予防に役立つ

βカロテン、ビタミンC

不足しがちな**カルシウム**、

鉄分を含む栄養価の高い野菜

次に春菊です。

春菊の旬は11～2月ですが、春に菊に似た花を咲かせる為春菊というそうです。

風邪予防に役立つといわれる
ベータカロテンやビタミンCが豊富で、
風邪が流行る今の時期に役立てたい野菜です。

また、日々不足しがちなカルシウムや鉄分なども含み、
栄養価が高いです。

今日の混ぜご飯は、冷凍してストックしておけば
手軽に栄養補給ができますので
日々の食生活に取り入れていただきたいです。

1食で**21.9g**の
たんぱく質が摂れます！
(ご飯110gを含む。)



春菊の混ぜご飯



うまだしおでん



ニラのさば缶和え



1日のたんぱく質摂取推奨量
男性60g/日 女性50g/日

また今日のメニューでは、野菜だけではなく、たんぱく質もしっかりと摂ることができます。

3品で21.9gのたんぱく質をとることができます。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、男性1日60g、女性50gとされています。

動けるカラダに大切な筋肉を作るためには、運動と共に、材料であるたんぱく質をしっかり摂取する必要があります。

たんぱく質を意識しましょう

魚



サンマ 1尾 (100g)
17.2g



サケ 1切 (80g)
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)
25.8g



ちくわ 1本 (30g)
3.7g

肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)
13.8g



豚小間 5枚 (100g)
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)
17.3g



ひき肉 (100g)
17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)
7.4g

牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)
6.6g



ヨーグルト 100g
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)
4.1g

卵



卵 1個 (55g)
6.5g

豆



木綿豆腐 半丁 (150g)
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)
5.5g



納豆 1パック (40g)
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)
6.4g

出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値より算出

みなさん、100gのお肉を食べるとたんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

◆例えば、豚肉100g、で摂れるたんぱく質の量は18.3gです。
レシピの裏参照

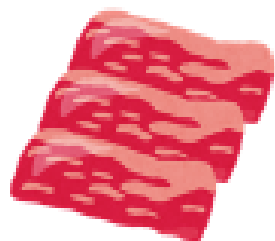
たんぱく質を意識しましょう

高齢になると、同じ量を食べても、
若い人の半分以下の量しか、筋肉を作れなくなります…



若い人

食べたたんぱく質の量

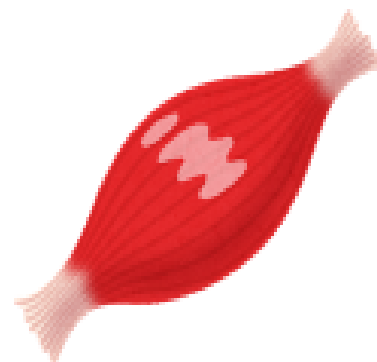


10g

アミノ酸



作られた筋肉の量



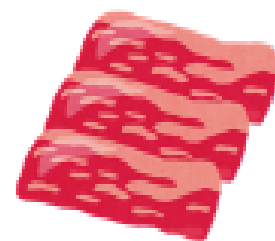
アミノ酸



若い頃より
しっかり食べる
必要があります！



高齢者



10g

摂取されたたんぱく質から筋肉は作られますが、同じ量を食べても、若い人と高齢者では作られる筋肉の量に違いがあります。

若い人と高齢者がそれぞれ10gのたんぱく質を食べたとき、若い人はたくさん筋肉をつくることができますが、高齢になると、若い人の半分以下の量しか作れなくなっています。

同じくらいの筋肉をつくるには、20gのたんぱく質を食べる必要があります。

◆1日のたんぱく質の摂取推奨量は男性で60gとされています。1食あたり20gを目安に、毎回の食事でたんぱく質を意識しましょう。また、筋肉をつくるためには、たんぱく質だけではなく、ビタミンやミネラル、糖質や脂質など、他の栄養素も必要です。いろいろな食材からバランスよく栄養をとるよう、心掛けましょう。

健康維持の取り組みに
“早すぎる”ことはなく
“遅すぎる”こともありません

“**今**”から取り組んで
いつまでも元気に動ける体に！

健康維持の取り組みに
早すぎることはなく、遅すぎることもありません。

ぜひ、今から取り組んで
いつまでも、元気に動ける体でいていただきたいと思います。