



今月のテーマ

1日350g以上の
野菜を食べよう！！

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しています。

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**283.1g**
目標の**81%**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
283.1gと目標の81%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



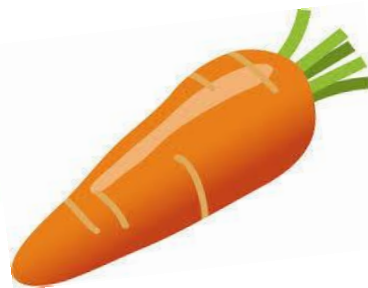
ピーマン



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れば
野菜料理としてカウントできます。

野菜を加えるとかさが増えるので、
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。

味噌汁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。

注意したいのが、
皿数を増やそうとして、たくさん食べ過ぎると
塩分摂取量も上がる場合もあるということです。

塩分の摂り過ぎには、くれぐれも注意をしましょう。

3品で1日の約半分量の 野菜が摂れます



鶏そぼろとひじきのご飯



シューマイと旬野菜のオリーブ蒸し



豆腐とわかめのサラダ
～柚子こしょうドレッシング～

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日の野菜摂取目標量の約半分の野菜が摂れます。

3度の食事に分けて、
1日5皿分を目標に、野菜を食べましょう。

また、食事はバランスが大事ですので
ご飯などの炭水化物。
肉類、魚類、卵、大豆製品などのたんぱく質。
きのこや海藻類、牛乳などのミネラルも、
一緒に摂る事を意識していきましょう。