



# 野菜を食べて健康づくり

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維をたくさん含み、私たちの健康に欠かせない食品です。野菜をしっかり食べることで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待されます。



詳しくはこちらをチェック！

★ 一日両手に3杯（350g）が目安！そのうち1杯は緑黄色野菜に



1日の野菜摂取量の目安(年齢別)

1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10歳以上
180g	240g	270g	300g	350g

【参考】八訂食品成分表(女子栄養大学出版部)

緑黄色野菜は、 $\beta$ カロテンを多く含む野菜です。にんじん、ピーマン、小松菜、トマト、ほうれん草などで「切った時の断面の色が濃いもの」が多いです。

★ 温野菜ならたくさん食べやすい

生野菜だけで350g吃るのはなかなか大変ですが、加熱するとかさが減り、量を食べやすくなります。

1食分（約120g）の目安

生野菜なら  
両手1杯

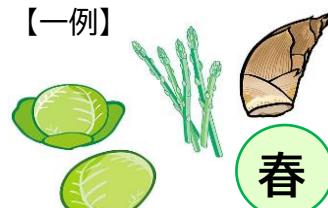


加熱した野菜なら  
片手1杯

★ 食卓に旬の野菜を

旬の野菜は栄養価が高く、味が濃いので薄味でもおいしく食べられます。  
また、比較的安価なのでおすすめです。

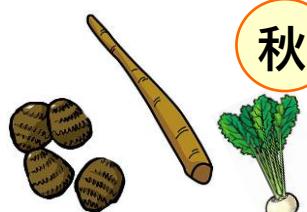
【一例】



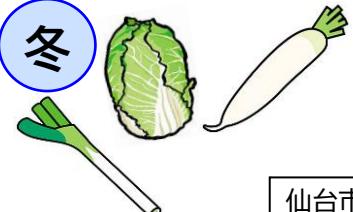
夏



秋



冬



その他、通年で使いやすい、もやしや豆苗、カット野菜、冷凍野菜なども活用し、しっかり野菜を食べるようしましょう。

仙台市



# 毎日の食事に野菜をプラス！

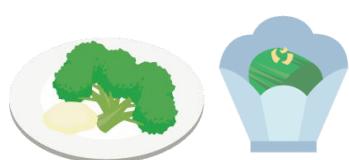
野菜をしっかり食べることは、さまざまな病気の予防に役立つことが科学的に示されています。  
しかし、1日の目安量が350gなのにに対し、日本人は平均で1日あたり約100gも不足しています。  
(令和5年国民健康・栄養調査より)  
毎日の食事の中で意識的に野菜を取り入れ、しっかり食べるよう心に留めましょう。

## 野菜をプラスするコツ

まとめてゆでて  
色々な料理に活用

時間のない時は  
そのまま食べられるものを

時間のある時に作り置き



ブロッコリーや葉物野菜など



カットサラダやトマトなど

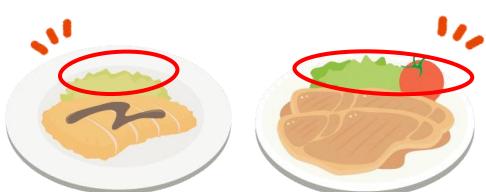


ピクルス・煮物などの常備菜

付け合せの野菜も  
残さず食べる

野菜が不足しがちな外食や中食は  
組み合わせを工夫して

カットして冷凍しておくと  
手軽に使って調理も時短



付け合せのキャベツやレタスなど



サラダや煮物など野菜料理



白菜、小松菜、ねぎ、にんじん  
きのこ類など

## 調理工夫で野菜たっぷり

炒めてのせたり  
麺と一緒にゆでる

加熱調理で量をたくさん

みそ汁やスープ、鍋などは  
野菜たっぷり具だくさん



プラス  
+



カット野菜



ボリュームアップ  
彩りもきれいに



煮る・ゆでる・蒸す・焼く・炒める



電子レンジ加熱



焼く・ホイル蒸し



食べやすくて  
お子さんにも  
おすすめ！