



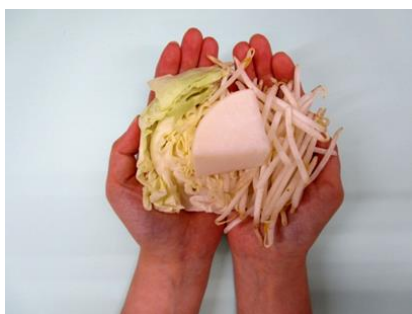
# 野菜を食べて健康づくり

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、β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食べ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



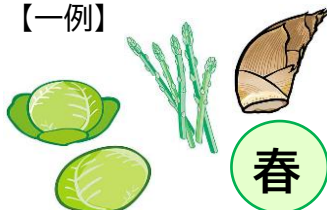
加熱した野菜なら  
片手1杯



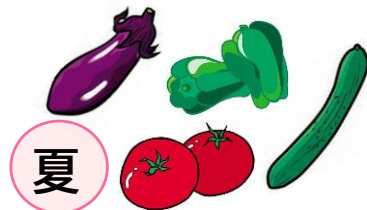
★ 食卓に**旬の野菜**を

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】



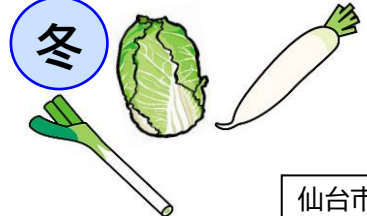
春



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にしましょう。



# 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にしましょう。

## 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



ブロッコリーや葉物野菜など

時間のない時は  
そのまま食べられるものを



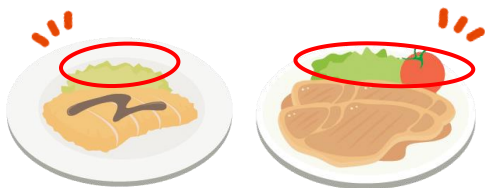
カットサラダやトマトなど

時間のある時に作り置き



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



付け合せのキャベツやレタスなど

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



サラダや煮物など野菜料理

カットして冷凍しておく  
と手軽に使えて調理も時短



白菜、小松菜、ねぎ、にんじんのこ類など

## 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



プラス  
+



カット野菜



ボリュームアップ  
彩りもきれいに

加熱調理で量をたくさん



煮る・ゆでる・蒸す・焼く・炒める

みそ汁やスープ、鍋などは  
野菜たっぷり具たくさんに



電子レンジ加熱



焼く・ホイル蒸し



食べやすく  
お子さんにも  
おすすめ！