



野菜のちから



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

みなさん、野菜についてどのようなイメージを持っておられますか？「調理が面倒…」「美味しくない…」「食べなくてもサプリメントを飲んでいれば栄養面は大丈夫！」と思っておられる方も多いのでは？

でも、実は私たちの体が正常に働くために必要不可欠な栄養をたくさん持っているのです。

今回は、そんな野菜のはたらきをお伝えします。

野菜の栄養って？

野菜には**ビタミン類**、**ミネラル類**、**食物繊維**といった栄養素が含まれています。

これらを含む野菜は、体を動かすために必要なエネルギーを作る過程や、体をつくる過程をスムーズに進めるために必要不可欠です。また、免疫力を高めるといった働きもしています。

野菜を毎日しっかりと食べることで、生活習慣病やがんといった病気を防いだり、健康寿命をのばすことが期待できます。

また、最近はいろいろな種類のサプリメントが販売され、手軽に利用できるようになりました。しかし、ビタミン類の中には摂り過ぎると過剰症という病気を引き起こしてしまうものがあります。サプリメントの場合、ビタミン類をそのまま体内に取り入れてしまうため、過剰症のリスクが高くなりやすい傾向にあります。野菜の場合は、ビタミンの前駆体という形で野菜の中に存在し、必要に応じてビタミンに変わるため、ビタミンが体内に増えすぎることはありません。

食生活が不規則な方は、ついサプリメントに頼りがちになりますが、まずはできるだけ食生活を整える努力をし、特定の栄養素を摂りすぎないように気をつけましょう。

野菜のちからを発揮するために…

野菜に含まれる栄養を体に取り入れて、野菜のちからを発揮するためには、1日どのくらいの量を食べればよいでしょうか？
実は、1日350g以上（両手に約3杯分）が目安と言われています。野菜は大きく分けて次の2種類に分けられます。

①緑黄色野菜※ …【特徴】切ると中まで色が付いているもの
例：にんじん かぼちゃ ほうれん草 ピーマン トマト など

②その他の野菜 …【特徴】切ると中の色が薄いもの
例：キャベツ レタス ナス キュウリ 大根 玉ねぎ など

その他にも…

きのこ類 例：しめじ、しいたけ、まいたけ、えのきたけ、エリンギ、きくらげ など

いも類 例：ながいも、じゃがいも、さつまいも、さといも など

海藻類 例：わかめ、こんぶ、ひじき、もずく、のり など

緑黄色野菜を1日120g以上、その他の野菜を1日230g以上食べることが目安です。

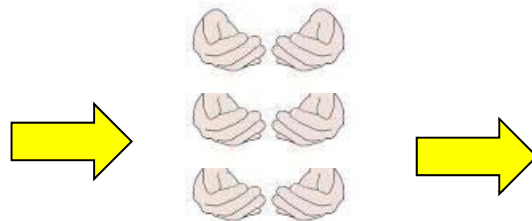
きのこ類やいも類、海藻類は緑黄色野菜やその他の野菜にプラスして食べるようにしてください。

ただし、野菜の中でも、とうもろこし、れんこん、かぼちゃ、いも類などには炭水化物とってご飯や麺類、パンと同じ成分が多く含まれています。食べる際には、ご飯など主食の量を調整してください。

※緑黄色野菜とは、食べられる部分100gあたりのカロテン含有量が600μg以上のものを言います。



**野菜の目安は
1日350g以上！**



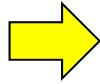
**両手に約3杯分
「ちょっと無理かも」
と思った方へ…**

<裏面もご覧ください>

裏面で、
野菜をたくさん
食べるコツをお伝えします。



★野菜をたくさん食べるコツ その1★



野菜の目安は
1日350g以上!

生のままで食べようとすると大変!



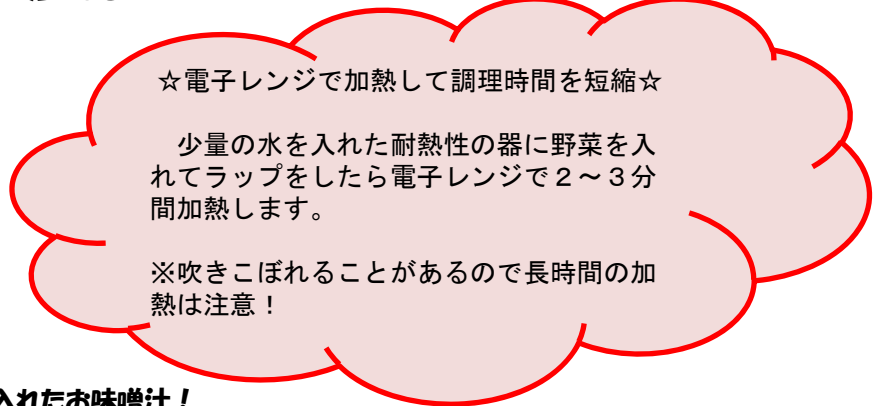
トマト缶を使って
ミートソースに★



小皿1皿分のお浸しに★



小さく切って
トマトスープに★



☆電子レンジで加熱して調理時間を短縮☆

少量の水を入れた耐熱性の器に野菜を入れてラップをしたら電子レンジで2～3分間加熱します。

※吹きこぼれることがあるので長時間の加熱は注意!

一番のお勧めは、いろんな野菜をたっぷり入れたお味噌汁!

じっくり煮ることで野菜の甘みと水分が出てくるので、お味噌も少なくできます。

※血圧が高い方はぜひチャレンジを!

★野菜をたくさん食べるコツ その2★

毎食、少しずつでも
食べることがポイント★
例えば...



【朝食】



トースト+牛乳



ピザトースト+ミニトマト+牛乳

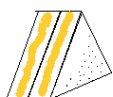
【昼食 ※コンビニ利用編】



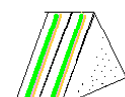
カップ麺+おにぎり



おにぎり+サラダ+野菜スープ



卵サンド+コーヒー



野菜サンド+野菜ジュース

【昼食 ※外食編】



かつ丼



中華丼+オレンジ



きつうどん



鍋焼きうどん

★なるべく野菜を多く使ったメニューを選ぶことがたくさん野菜を食べるコツです★