

# 事業団だより



第80号 2016年12月発行  
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

## 野菜を食べるコツについて



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9-4番4

Tel 0857-23-4841

2013年4月1日より、団体名称が、「財団法人鳥取県保健事業団」から「公益財団法人鳥取県保健事業団」となりました。

今後ともよろしくお願いたします。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では、1日に350g以上の野菜を食べることを目標としています。しかし、成人の野菜の平均摂取量は、1日290g程度にとどまっています。そこで今回は、野菜をたくさん食べるためのコツについてご紹介したいと思います。

## なぜ野菜をたくさん食べた方がいいの？



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、がんや心臓病などの病気の予防に効果的だと言われています。ビタミンやミネラルには体の調子を整える働きがあります。特に、野菜に多く含まれるカリウムには、余分なナトリウムの排泄を促す作用があり、高血圧の予防に効果があります。

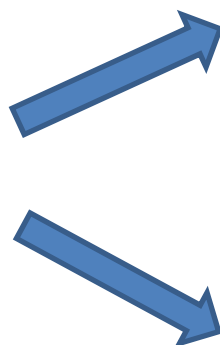
また、野菜は低エネルギー・低脂肪でありながら「かさ」があるため、満腹感を得やすく、食べ過ぎの防止にも繋がります。

## 野菜350gの目安

野菜350gと言われても、実際どのくらいの量なのかイメージしにくいのではないのでしょうか。両手を広げて乗る量を約120gとすると、毎食両手分の野菜をとることで350g以上の野菜を食べることができます。料理として考えると、サラダや和え物、煮物などの小鉢を1日5皿食べることが目安になります。



野菜350g



両手に3杯



小鉢を5皿

<裏面もご覧ください>

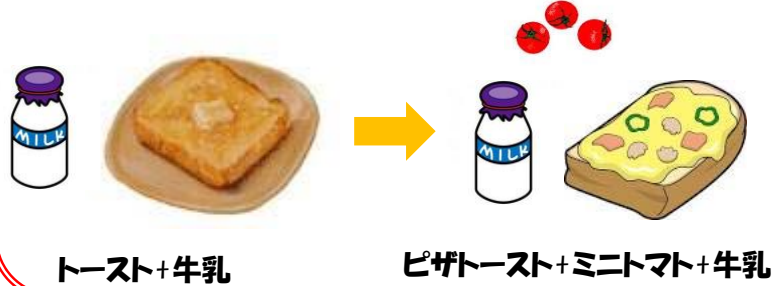
## 野菜を食べるコツ

いきなり野菜の摂取量を増やそうと思っても難しそう…と感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで、いつもの食事を少し変えることで、野菜の摂取量が増やせるコツをご紹介します。ぜひ試してみてください。

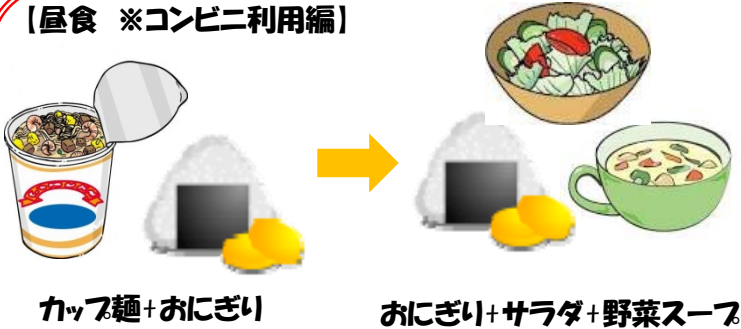
毎食、少しずつでも  
食べることがポイント★  
例えば…



### 【朝食】



### 【昼食 ※コンビニ利用編】



### 【昼食 ※外食編】



★なるべく野菜を多く使ったメニューを選ぶことがポイントです★



寒い季節に特におすすめなのが、野菜をたくさん使った鍋です。旬の野菜は、栄養価が高いうえに、価格も安くなる傾向があります。

冬が旬の野菜：ほうれん草、春菊、大根、にら、ブロッコリーなど

複数人で鍋を食べる際には、一人ひとりの食べ量が分かりにくく、食べ過ぎの原因になることもあります。

野菜はたくさん食べていただいて良いのですが、肉類や炭水化物(麺類など)の食べ過ぎには注意しましょう。



### 旬の野菜

### 野菜の効果

旬の野菜	野菜の効果
ほうれん草	造血作用のある鉄や葉酸が豊富
春菊	独特の香り成分には、胃腸の働きを良くする作用がある
大根	ビタミンCを多く含み、美肌効果がある
にら	香気成分に、血液をさらさらにする働きがある
ブロッコリー	がんを予防する効果があるといわれている