

野菜を食べよう!!

■野菜100gの目安量 成人の1日の目標摂取量:350g (そのうち緑黄色野菜120g以上)



緑黄色野菜

ほうれん草  1/3束	ブロッコリー  房(大)3個	人参  中1/2本	トマト  中1/2個	ピーマン  中3個
--	---	--	--	--

淡色野菜

キャベツ  葉(大)2枚	きゅうり  中1本	大根  厚さ3cm(直径8cm)	なす  中1個	玉ねぎ  中1/2個
--	---	--	--	--

野菜ジュースは野菜と同じ?

野菜ジュースは加工される際に、食物繊維やビタミン、ミネラルが失われてしまう場合が多く、野菜と同じとはいえません。野菜ジュースはあくまで補助的なものとして利用しましょう。



■食事はバランスが大切!

「これさえ食べれば完璧」という食品はありません。どんなに体に良い食べ物であっても、そればかり食べることはおすすめできません。単一の食品に偏らず、「主食」、「主菜」、「副菜」を毎食バランスよく食べましょう。



[お問い合わせ] 山口県健康福祉部健康増進課

〒753-8501 山口県山口市滝町1-1 TEL.083-933-2950 FAX.083-933-2969

山口県

元気っちゃ!

やまぐち

ONE

ベジライフ

Vegetables First & One More Vegetables

健康な毎日を過ごすため、
“1ベジライフ”を
はじめませんか。

野菜の摂取は、血圧の低下、血糖値の急上昇抑制、肥満防止などに効果があり、生活習慣病の予防につながります。しかし、山口県民の野菜摂取量は、厚生労働省が設定した目標量よりもかなり少なく、全国平均との比較でも下回っています。健康のために「野菜料理を毎日もう一皿」、「毎食一皿目は野菜から」の「ワンベジライフ」を実践してみましょう。



山口県民は野菜を食べていない?!

山口県民の野菜の1日の摂取量は、国が定めた目標量よりもかなり少なく、全国平均も下回っています。

全国順位は男女とも、なんと40位。

「山口県民は野菜摂取量が少ない」との調査結果*が出ています。

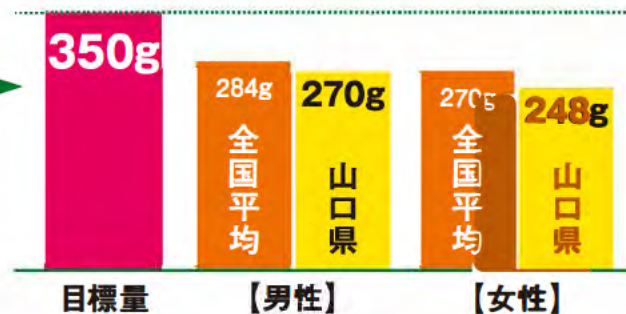
*平成28年国民健康・栄養調査



One More Vegetables

野菜料理を毎日もう一皿

目標量摂取のためには、1日もう一皿分(約70~80g)以上の野菜料理を食べることが必要です。



成人の1日の野菜摂取の目標量

350g

(そのうち緑黄色野菜120g以上)

成人の山口県民の1日の野菜摂取量

男性**270g**、女性**248g**

(平成28年国民健康・栄養調査)

Vegetables First 毎食一皿目は野菜から

野菜を食事の最初に摂ることで、食後血糖値の急上昇抑制、食べ過ぎの防止等、健康のための効果を期待できます。ぜひ毎食実践してみてください。



1日の野菜摂取の目標量「350g」ってどれくらいなの?

5皿分

お浸しなど野菜が主材料となる料理の野菜重量はおよそ70g



または
両手に山盛り1杯分

※加熱していない状態



野菜摂取で期待されること

1 血圧低下に効果

ナトリウムを排泄する働きのあるカリウムの摂取量が増加することにより、血圧低下が期待できます。



2 肥満の防止に効果

しっかりよく噛んで食べることで満腹感を得られ、食べ過ぎを防いで肥満防止につながります。



3 血糖値の上昇を抑える

食物繊維が豊富な野菜を先に食べることで、血糖値の急上昇を抑えて血管を守ります。



4 脳梗塞、心筋梗塞の予防

食後高血糖を押さえることは動脈硬化を防止し、脳梗塞や心筋梗塞など生活習慣病の予防に役立ちます。



野菜をたくさん摂る

毎日たくさんの野菜を食べることは難しいと感じてしまうかもしれませんが、ちょっとした工夫で野菜の摂取量を増やしましょう!!



加熱する(かさを減らす)

加熱することで生野菜よりかさを減らすことができ、たくさんの野菜を食べることができるようになります。



外食は一品ものより定食、付け合せの野菜を残さない

一品ものより定食を選ぶことで野菜摂取量を多くすることができます。また、付け合せの野菜も残さず食べましょう。



毎食1皿以上の野菜料理を

野菜を一度にたくさん食べることは難しいので、3食に分けて野菜料理を食べましょう。



朝食で野菜料理を食べる

昼食や夕食に比べて朝食に野菜を摂取することが少ないと言われています。朝から野菜料理を食べましょう。



そのまま食べられる野菜や冷凍野菜を常備

トマトやきゅうりといった洗っただけで食べられる野菜やすぐに調理に使える冷凍野菜を常備しておくことで手軽に野菜を食べられます。



赤や黄の野菜を使って彩り良くする

緑ばかりの野菜料理ではなく、赤や黄色を加えることで彩りを良くし、食欲を増進させます。



野菜をたくさん使って具たくさん

みそ汁やスープにたくさんの野菜を使い、具たくさんにすると、しっかり野菜が食べられます。



作り置きのできる野菜料理を活用

煮物など、比較的長く保管ができる野菜料理をまとめて作っておくと便利です。

