

野菜足りてる？

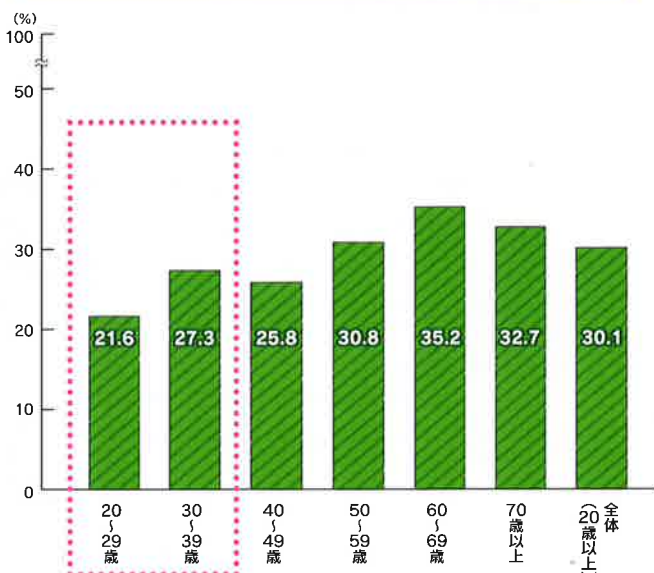
1日 350g程度(1皿70gとして5皿分)の野菜がからだの調子を整えてくれます。下の写真は1つが70g程度であわせて350gの例です。あなたはどのくらい食べていますか？



野菜不足の20代

下のグラフは若い世代ほど野菜の目標量に達していないことを示しています。20~30代は将来の生活習慣病予防のためもっと野菜を増やすことが必要です。

野菜を目標量(1日350g以上)摂取している人(20歳以上)の割合(平成19~21年 東京都)



「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

手軽に野菜を増やすワザ

1 包丁いらすの野菜を用意



2 市販の冷凍野菜、カット野菜、乾燥野菜を利用



3 電子レンジでお手軽調理



その他

- 市販の惣菜を利用する
- ピクルスで保存
市販のピクルス液に切った野菜を入れ保存袋で冷蔵庫にストック。
- 下ごしらえして冷凍
例えば… ▶ 葉物野菜→さっと茹でて
▶ きのこと石づきを取って生のまま

サッと野菜150g

茹でた野菜を冷蔵保存
献立例
小松菜のお浸し 40g



多めに作って冷凍保存
献立例
ひじきの煮つけ 60g

具だくさんの汁物で
献立例
みそ汁の具 50g

約740kcal

こんなに
すごい!

野菜のパワー

野菜には多種類の栄養素や機能性成分が含まれています。絵は各成分を含む野菜の一例です。

骨粗鬆症の予防



緑黄色野菜にはカルシウムが多く含まれます。いろいろな食品からカルシウムをとりましょう。



動脈硬化を防ぐ



食物繊維がコレステロールの吸収を抑え、排出させます。さらに、腸内細菌のバランスを整え便秘予防の効果もあります。



高血圧予防



カリウムはナトリウムの排出を促す働きがあるため高血圧予防に効果があります。



美肌効果



ビタミンCはコラーゲンの生成、保持に働き美肌効果が期待できます。さらに体の抵抗力を高める効果もあります。



がん予防



β-カロテンは抗酸化作用により細胞の老化を防ぎ、発がんの抑制効果が期待できます。また、ポリフェノールにも強い抗酸化作用があり、発がんの抑制などが報告されています。



外食・コンビニで野菜を増やすには…



野菜系飲料を選ぶ時のポイント!

野菜系飲料には、

- 野菜・果実ミックスジュース
- 野菜ミックスジュース
- トマトジュース

など多種類があります。エネルギー、糖質など成分に差があるので栄養表示や原材料名をよく見て購入しましょう。

エネルギー	〇〇kcal	炭水化物	〇g
たんぱく質	〇g	ナトリウム	〇〇mg
脂質	〇g	食物繊維	〇g

ナトリウムから塩分が計算できます。

$〇〇〇\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分g}$

ナトリウム 400mg は
食塩約 1g に相当します。

