

やさい

8月31日は野菜（831）の日

野菜を十分に食べていますか？

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」での野菜摂取量の平均値は256g。

1日の目標値に比べ100g不足しています。野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのかもしれません。

みんなチャレンジ!
減塩・禁煙・脱肥満

★野菜を積極的に食べよう

👉 野菜は1日あたり小鉢で5～6杯を目標に食べましょう。



1日で小鉢5～6杯
野菜類の料理を食べると、
1日350gの
野菜を摂ることができます♪

野菜には、体の調子を整えてくれる栄養素が
たくさん含まれています。

食物繊維

- ◎ごぼう、おくら、キャベツなど
- ▶コレステロールの吸収を抑える
- ▶食後の血糖値の上昇を抑える
- ▶便秘の予防になる

βカロテン

- ◎にんじん、ほうれん草など
- ▶皮膚や粘膜の健康を保つ

ビタミンC

- ◎ピーマン、ブロッコリーなど
- ▶免疫の維持

カリウム

- ◎ほうれん草、さといもなど
- ▶余分な塩分を出して
高血圧予防

緑黄色 野菜

可食部100gあたり600μg以上の
カロテンを含む野菜。
色が濃いものが多い。



淡色 野菜

緑黄色野菜以外の野菜。
色がうすいものが多い。



両手1杯分：両手2杯分

～1日350gの野菜を食べるコツ～

☆炒めたり煮たりすると
カサが減り、生野菜の
3～5倍食べられる



☆できるだけ毎食、
野菜料理を食べる



☆カット野菜や冷凍野菜
をストックしておく

