

# 野菜をプラス！健康生活

「野菜」は私たちの健康を支える栄養素が豊富であり、生活習慣病や肥満の予防にも役立ちます。

カリウムで高血圧予防  
野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体の外に排泄するのを手助けします。

コレステロールの吸収を抑える  
吸収を抑え、排泄を助けます。虚血性心疾患や動脈硬化のリスクを下げます。

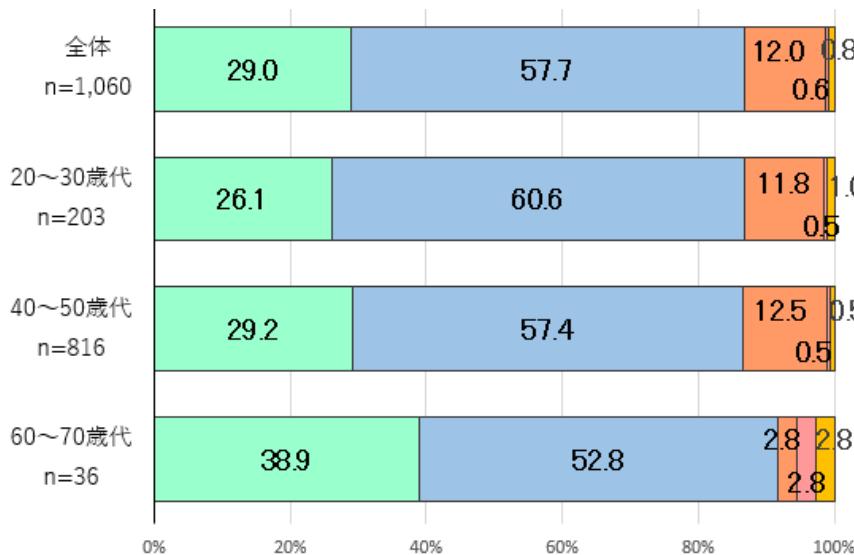
食物繊維が豊富  
腸内の環境を整えてくれる整腸効果があります。また、よく噛むことで肥満予防にもつながります。



## プラス 1 盆野菜を食べよう！

私たちは 1 日約 280 g の野菜を食べています。生活習慣病予防のためには、1 日 350 g の野菜を食べることが目標です。毎日 70 g（野菜料理 1 盆）の野菜をプラスし、野菜不足を補いましょう。

食育推進計画を策定するにあたり「市民の食育に関するアンケート調査」を実施しました！  
その中の、令和元年度「野菜をたくさん食べる人の割合(%)」



野菜をたくさん食べるよう気をつけている方（幼稚園、小中高生の保護者）は、全体で約 87% となっています。

■ とても気をつけている  
■ 気をつけている  
■ あまり気をつけっていない  
■ 全く気をつけっていない  
■ 未記入

平成 30 年度国民健康・栄養調査では、野菜摂取量は男女ともに、全年代で目標量の 350g には届いていませんでした。

## 平成 30 年度 国民健康・栄養調査 野菜摂取量

### 野菜摂取量

成人男性 平均 290.9 g

あと約 60g 足りない



### 野菜摂取量

成人女性 平均 273.3 g

あと約 77g 足りない



野菜  
プラス 1 盆分  
足りない！

# 野菜 350g がわかる！手のひら・お皿で見る目安量

生の食材で考えると両手のひらで 1 食分♪



料理で考えると 1 日 5 皿分♪  
野菜料理は 1 皿およそ 70g の野菜です。



重さを測らなくても大丈夫！手を測りにしたり、お皿の数を目安にできます。自宅でも外出先でも野菜を摂ることを意識してみてください。

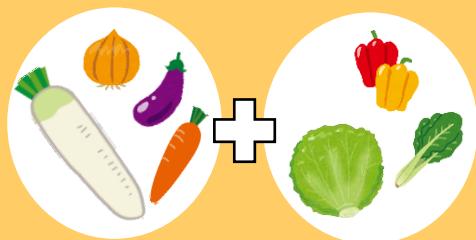
## 野菜 1 日 350g 摂取を目指すためのポイント！

色々な野菜を合わせると  
彩りも豊かになります！

加熱でカサをダウ！  
サラダなどの生野菜だけでなく、  
煮物や炒め物で食べやすく。



野菜の重量に注目  
重い野菜と軽い野菜を組み合わせ！



レンジ調理は手軽です♪

## 野菜摂取のプラスアイディア！



### 市販品でプラス！

カット野菜、冷凍野菜は下処理の手間が省けて時短！  
加熱せずに食べられるトマト、キュウリなどのプラスワンもおすすめです。



### 野菜ジュースでプラス！

野菜ジュースは飲んだ重量の半分量を野菜として扱います。砂糖や食塩不使用のものを選ぶと、体に優しく野菜がとれます。



### 外食時にプラス！

外食では野菜不足になりがち。具だくさんなものを選ぶようにしましょう。

