

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。

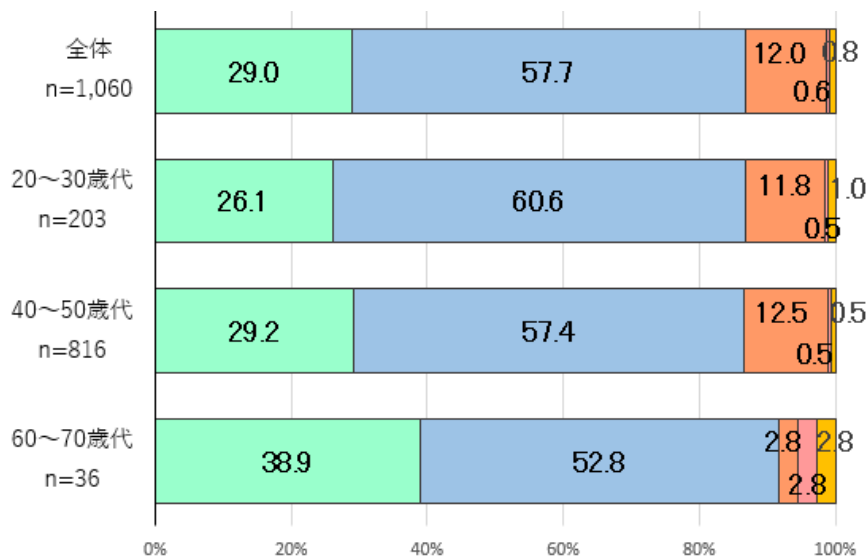
コレステロールの吸収を抑える
吸収を抑え、排泄を助けます。虚血性心疾患や動脈硬化のリスクを下げます。

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皿野菜を食べよう！

私たちは1日約280gの野菜を食べています。生活習慣病予防のためには、1日350gの野菜を食べることが目標です。毎日70g（野菜料理1皿）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！ その中で、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に気をつけている方（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
- あまり気をつけていない
- 全く気をつけていない
- 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 290.9g
あと約60g足りない

野菜摂取量
成人女性 平均 273.3g
あと約77g足りない

野菜
プラス1皿分
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！

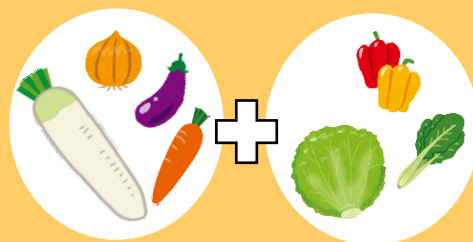
色々な野菜を合わせると
彩りも豊かになります！

加熱でカサをダウン！
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。



レンジ調理は手軽です♪

野菜の重量に注目
重い野菜と軽い野菜を組み合わせ！



野菜摂取のプラスアイデア！



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。具たくさんものを選ぶようにしましょう。

