

健康ミニ通信



お食事時に失礼します。新居浜市保健センター管理栄養士の伊藤です。

健康ミニ通信第2号では、「野菜」についてお伝えします。

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれ、これらは体の調子を整えるのに大切な役割をします。

野菜をしっかり食べることは、免疫力の向上や、脳卒中、心臓病、がんなどの疾病予防に効果があります。

1日に必要な野菜量はどれくらいか知っていますか？

野菜は1日に**350g以上**必要とされています。

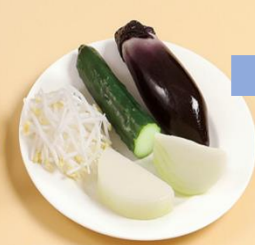
1日に、両手1杯の緑黄色野菜と、両手2杯のその他の野菜がだいたいの目安です。

野菜は1日350g以上必要！



緑黄色野菜 120g

人参、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、にら、ブロッコリー、ピーマンなど



その他の野菜230g

大根、きゅうり、もやし、玉ねぎ、なす、キャベツ、レタス、白菜など

料理にすると1日5~6皿！



小鉢1皿で**約70g**の野菜がとれます！

みなさんは野菜1日350g以上とれていますか？

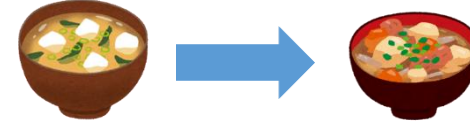
令和元年度の国民健康・栄養調査によると、どの年代も野菜350g以上とることができていません。

野菜を比較的多く摂取できている年代でも野菜小鉢1皿分(70g)ほど足りていません。

野菜をたくさん食べるポイント

●汁物は具沢山に！

みそ汁やスープは具沢山にすることで、野菜がたっぷりとれます。具沢山にすることで、汁の量が減り、減塩効果もあります。



●調理方法を工夫しよう！

ゆでる
蒸す

生野菜をたくさん食べるのは大変ですが、加熱することで、かさが約半分になります。



焼く

にんじんやピーマンなどの緑黄色野菜は、油で炒めることで、栄養素の吸収率がアップします。



●カット野菜や冷凍野菜でお手軽に！

カット野菜や冷凍野菜を常備しておくとう便利です。冷凍野菜は保存もきくので手軽に野菜をとることができます。



野菜料理プラス1皿を意識しましょう！

では、また健康ミニ通信第3号でお会いしましょう！

新居浜市保健センター

〒792-0811 新居浜市庄内町四丁目7番17号

☎(0897)35-1070