



野菜、食べていますか？

8月31日は「^や8・^さ3・^い1」の語呂合わせから、「野菜の日」です。

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「**野菜類を1日350g以上食べましょう**」が掲げられています。厚生労働省が行った令和元年国民健康・栄養調査によると、日本人（成人）の1日あたりの平均野菜摂取量は男性約290g、女性約270gとなっており、プラスで約70gの野菜摂取が必要といえます。

野菜を多く食べるメリット

【体調を整える栄養素が豊富】

- **ビタミン** 皮膚や粘膜の健康を維持するのに欠かせないビタミンA や、コラーゲン合成に関与し丈夫な血管や筋肉、皮膚を作るのを助けるビタミンC、血行を促進する働きのあるビタミンEなど、さまざまな種類のビタミンが含まれる。
- **ミネラル** 身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）の体外への排泄を促進し、高血圧の予防に関係する。
- **食物繊維** おなかの調子をととのえ、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する。

【食べ過ぎ予防】

野菜はカサが多く、豊富に含まれる食物繊維は腸で膨らむため、満腹感を感じやすくなる。

野菜の350gってどのくらい？

野菜の350gとは、**野菜料理の5皿分に相当**しますが、日本人が1日に食べる野菜の量は約4皿分なので、「**プラス1皿**」を目指しましょう。

1皿分 具だくさんの汁物、小鉢1杯分程度



2皿分 平皿、中鉢1皿分程度



野菜をたくさん食べる3つのコツ

加熱する

加熱することで、野菜のカサが約2分の1に減ります。

煮る・茹でる・焼く・蒸すなど、さまざまな調理法を試してみましょう。



汁物は具だくさんにする

食材の量や種類が増えるだけでなく、食材からうまみが出るため、減塩にもつながります。



メイン料理に野菜を入れる

メインメニューに野菜を加えてみましょう。

また、外食するときは野菜の多いものを積極的に選びましょう。

