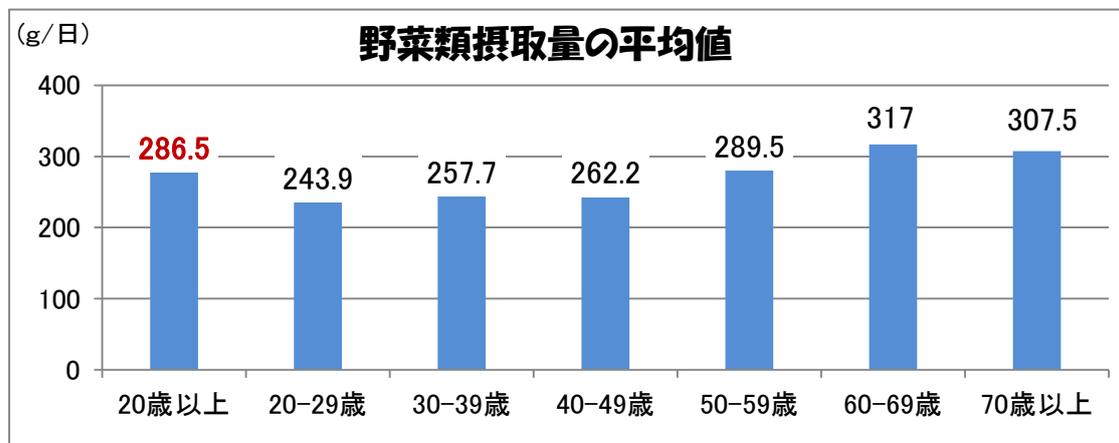


# 野菜を食べて、からだ元気！

みなさん、野菜を毎日どれくらいの量の野菜を食べていますか？  
「自分はしっかり食べている」、「あんまり食べていないなあ」という人、さまざまでしょうか。

平成 24 年の国民健康・栄養調査結果によると、20 歳以上の成人の野菜類摂取量の平均は一日 286.5 g でした。



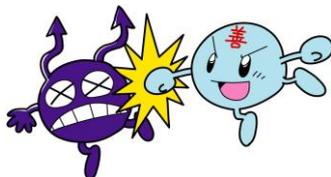
高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病予防のためには、**一日 350 g の野菜を食べる**ことが望ましいとされています。

## ～野菜の働き～

野菜はからだの中でどんな働きをしているのでしょうか。

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含んでいます。

これらの栄養素は、からだの機能を調整し維持するために不可欠なものです。からだのなかで作ることができないものが多かったり、作れても量が足りなかったりするため、不足して欠乏症が起こる可能性があります。



免疫力を高める



骨や歯のもとになる



腸の働きをととのえる

## ～350gの野菜を食べるためには～

野菜を食べる大切さは、みなさんよくご存じだと思います。

では、普段の生活の中で350gの野菜を食べるにはどうしたらよいでしょうか？

毎日重さをはかるのは大変ですね。目安として、350gの野菜は、両手の親指と人差し指で作った輪の中に入る大きさの野菜料理の皿なら、5皿分になります。

食事の時に、並んだ料理を見て、足りているかチェックしてみましょう。

また、350gの野菜を食べるための5つのポイントを紹介します。

- ① **朝、昼、晩の食事のたびに、欠かさず野菜料理を食べる。**  
→3回の食事にわけると、一度に食べる野菜の量も減り、食べやすくなります。
- ② **加熱して、「かさ」を減らす。**  
→加熱すると、「かさ」が減り、やわらかくなって食べやすくなります。
- ③ **色々な種類の野菜を食べる。**  
→旬の野菜を食べ、味の変化を楽しみましょう。色々な種類の野菜を食べることで、栄養素のかたよりも減ります。
- ④ **汁物は、野菜をたっぷり入れた具だくさんの汁物にする。**  
→汁に野菜のうまみも加わり、食べやすくなります。具だくさんの汁物にすることで、汁の量が減り、塩分を控えることにもつながります。
- ⑤ **外食の時は、野菜料理がついた定食を選ぶ。**  
→丼物やめん類の時は、具に野菜がしっかり使っているものを選び、野菜料理を1皿追加するなどしましょう。

野菜を毎日350g食べて、元気に楽しく生活しましょう！



問い合わせ先：津山市健康増進課  
TEL 0868-32-2069