

野菜をたっぷり食べよう！

中野区すこやか福祉センター



中野区食育マスコットキャラクター
「うさごはん」

野菜は食べているつもりでも、意外と食べられていないことがあります。
野菜の摂取は生活習慣病の予防になります。
健康に長生きするためにも積極的に摂取しましょう。

【健康のための一日の野菜の目標量】

350g以上を目標に！

そのうち緑黄色野菜を120g、淡色野菜を230g摂るようにしましょう

出典 厚生労働省（健康日本21より）

野菜の主な働き

体の調子を整える

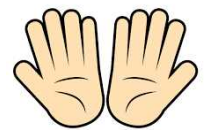
発がんの抑制

免疫力のアップ



350gの量のイメージ

生の状態で両手に一杯が野菜350gくらいです



緑黄色野菜 120g



ほうれん草 1/4わ (50g)



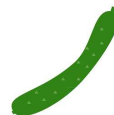
人参 1/5本 (30g)



パプリカ 1/4個 (40g)

+

淡色野菜 230g



胡瓜 1/2本 (50g)



なす 1/2個 (50g)



玉葱 1/6個 (30g)



キャベツ 2枚 (100g)

野菜を効率よく食べるために

<調理のポイント>

野菜は皮や皮に近いところに栄養価が多いといわれています。過剰除去にもつながるので、薄く皮をむく、新人参や新じゃがなどはよく洗ってそのまま使用しましょう！



天候不順で野菜が高騰したときには、乾物や冷凍食品、缶詰などを利用しましょう！



ブロッコリーの茎、ネギの青い部分大根やかぶの葉などは食べられます。ビタミンやカルシウムなどを含んでいるので捨てないで有効利用しましょう！



緑黄色野菜は油を上手に使用すると脂溶性ビタミンが有効に摂れます。

調理例 ソテー 野菜炒め
オリーブオイルかけ

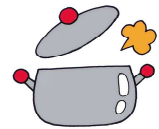


野菜が使い切れなかったり、たくさんあるときには冷凍しておきましょう！冷凍することで味がしみこみやすくなり、キノコ類は、香りやうまみが増します。



いろいろな調理法で食べましょう！

煮物、おひたし、汁物など加熱してかさを減らすことで、無理なくたくさんの野菜を食べることができます。



<食べる時のポイント>

野菜から食べると、急な血糖の上昇を防ぎ肥満予防になります！



付け合わせの野菜や刺身の添え野菜も残さず食べましょう！



食事に1～2品野菜などの副菜をつけて、1日3回食べることで350g近くの野菜がとれ効果が期待されます！



【問い合わせ先】

中部すこやか福祉センター 電話3367-7788
南部すこやか福祉センター 電話3380-5551
北部すこやか福祉センター 電話3388-0240
鷺宮すこやか福祉センター 電話3336-7111