

# 野菜を食べて元気になろう！

札幌市では8月を野菜摂取強化月間としています  
野菜を積極的に食べて健康づくりをしてみませんか

## 野菜に含まれる栄養素と効果

栄養素	体への効果	多く含まれる野菜
ビタミンA	がんや動脈硬化を予防する	ニンジン、ホウレン草
ビタミンC	血管の老化を防ぎ、丈夫にする	ピーマン、ブロッコリー
ビタミンE	がんや動脈硬化を予防する	カボチャ、アーモンド
フラボノイド	ビタミンCの働きを高め、毛細血管を太くする	玉ネギ、大根
硫化アリル	血液凝固を防止する	長ネギ、玉ネギ
食物繊維	便秘を解消し、コレステロール値を下げる	ゴボウ、タケノコ、キノコ、大豆
大豆イソフラボン	骨粗しょう症の予防、血中の悪玉コレステロールの抑制	大豆

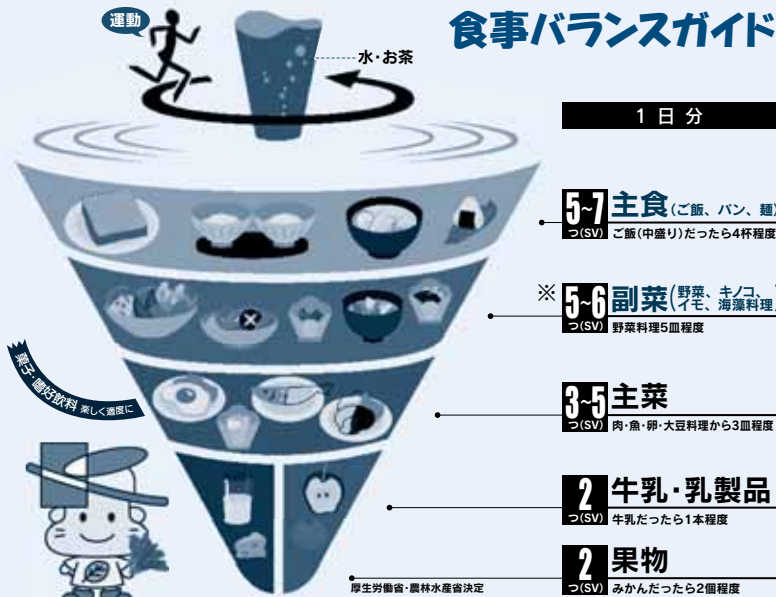


■野菜の栄養とはたらき  
野菜には体を元気にする栄養がたくさん含まれています。ビタミン類は体の調子を整えてくれます。トマトやニンジン、カボチャなど色とりどりの野菜に含まれる色素は体がサビつきのを防いでくれ、がんや動脈硬化の予防効果があるといわれています。  
このほかにも野菜には左表のような栄養素、効果があります。

■食事の量も確認  
してみましょう  
「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかが一目で分かる食事の目安です。下図のコマのイラストを参考に①主食、②副菜、③主菜、④牛乳・乳製品、⑤果物の5グループの食品を組み合わせてバランス良く取りましょう。

野菜は毎食、食べましょう  
野菜には私たちの健康のために欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。成人の場合、毎日350グラム以上（そのうち1/3は緑黄色野菜）食べることが望ましいですが、平成19年度の「健康さっぽろ21」の中間評価によると、市民が1日に食べている野菜の量は254グラムと、野菜不足の傾向にあります。  
350グラムの野菜は、両手に山盛り3杯の量、料理にすると5皿程度になります。一度にたくさん食べることは難しいので、朝食1皿、昼食2皿、夕食2皿を目標に、野菜を毎食取るようにしましょう。

## 食事バランスガイド



※料理の数え方（副菜の例）

- 1つ分 ■  
野菜サラダ、キュウリとわかめの酢の物、具だくさんみそ汁、野菜の煮しめ、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー、金平ゴボウ、ホウレン草おひたし、焼きなす、昆布と大根の煮物、カボチャの煮物、野菜のてんぷら、イモだんご
- 2つ分 ■  
野菜の煮物、野菜炒め、イモのじっくりがし、コロツケ

1日の目標は、両手に3杯

これは1日5皿の料理に相当します

この記事に関するお問い合わせは、健康・子ども課健やか推進係まで（☎889-2400内線521）