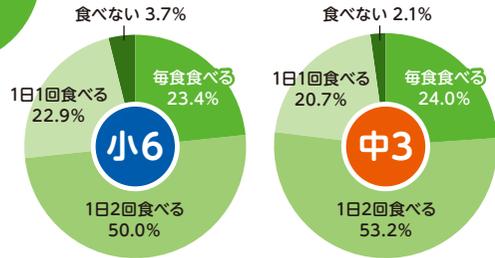


野菜

毎食野菜を食べる人は、4人中1人です

■野菜を毎食、食べていますか？



野菜の効果

- ◆ビタミンやミネラル・食物繊維などが豊富で、体の調子をととのえる
- ◆血糖値の上昇をおだやかにしたり、コレステロールの吸収を阻害する
- ◆循環器疾患やがんなど生活習慣病を予防する

野菜の摂取目標量は、中学生以上で1日350g以上です

★なぜ350gなの？

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルなどが、様々な疾患の予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素の適量摂取のためには1日に野菜を350～400g摂取する必要があると推定されているからです。
 なお、子どもの場合は4～5歳児で200g、小学3～4年生で280gが1日の目標量の目安です。

3食のうち、野菜料理を食べないことがあると、なかなか目標量をとることができません。
 毎食食べるよう心がけましょう。

★350gってどのくらい？



白石保健センター

おすすめ野菜レシピ

火を使わない

材料5つ

10分以内で完成

さっぱりキャベツ

エネルギー：20kcal 食塩相当量：0.7g 野菜の量：75g

【材料 2人分】

- キャベツ……………150g
- 粉末鶏ガラだし…小さじ1
- レモン汁……………小さじ1
- ローリエ(葉)……………1枚
- パセリみじん切り……………適量



【作り方】

- キャベツを太めのせん切りにし、電子レンジ600Wで1～2分加熱して火を通し、しっかりと水気を切る。
- ポリ袋にAを入れ、①も加えて袋の上からよくもみ込み、全体に調味料をなじませる。
- 空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で冷やしたら、最後にパセリをふる。

トマトのゆずしょうあえ

エネルギー：41kcal 食塩相当量：0.3g 野菜の量：100g

【材料 2人分】

- トマト……………200g(1～2個)
- ゆずしょうあえ…小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/3
- 酢……………大さじ1/2
- オリーブ油……………小さじ1



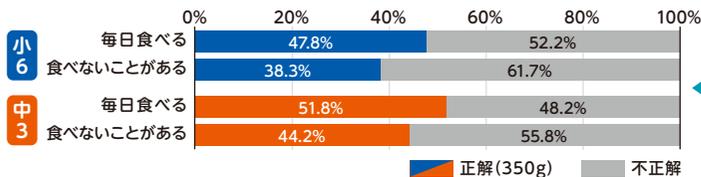
【作り方】

- トマトは食べやすい大きさに切る。
- ボウルに調味料を合わせ、①を加えてあえる。



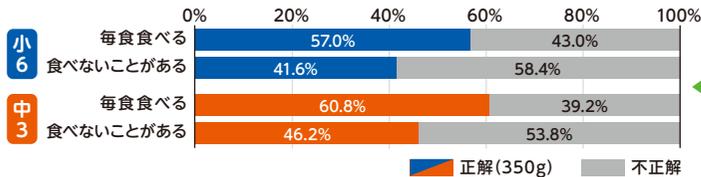
よい食生活を実践している人は、野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多いです

朝食を食べることと野菜摂取目標量(350g)を知っていることの関係



朝食を毎日食べる人は、1日の野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多い。
 ※小・中ともに有意差あり

野菜を食べることと野菜摂取目標量(350g)を知っていることの関係

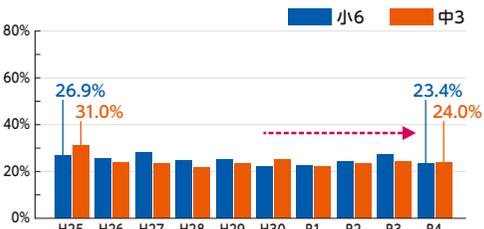


野菜を毎食食べる人は、1日の野菜摂取目標量(350g)を知っている人が多い。
 ※小・中ともに有意差あり

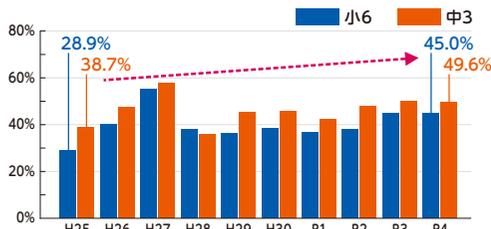
10年の変化をみると…

「毎食野菜を食べる人」はほぼ横ばいですが、「野菜摂取目標量(350g)を知っている人」はゆるやかに増加しています

■毎食野菜を食べる人



■野菜摂取目標量(350g)を知っている人



白石区食育推進ネットワークでは、アンケート結果をふまえて、今後も「朝食摂取」「野菜摂取」の啓発活動に力を入れていきます