

野菜足りてる？

1日 350g程度(1皿70gとして5皿分)の野菜がからだの調子を整えてくれます。下の写真は1つが70g程度であわせて350gの例です。あなたはどのくらい食べていますか？



手軽に野菜を増やすワザ

1 包丁いらすの野菜を用意



2 市販の冷凍野菜、カット野菜、乾燥野菜を利用



3 電子レンジでお手軽調理



その他

- 市販の惣菜を利用する
- ピクルスで保存
市販のピクルス液に切った野菜を入れ保存袋で冷蔵庫にストック。
- 下ごしらえして冷凍
例えば… ▶ 葉物野菜→さっと茹でて
▶ きのこと石づきを取って生のまま

ササッと
野菜 150g

茹でた野菜を
冷蔵保存
献立例
小松菜のお浸し
40g



多めに作って
冷凍保存
献立例
ひじきの煮つけ
60g

具だくさんの
汁物で
献立例
みそ汁の具
50g

外食・コンビニで野菜を増やすには…



ラーメン

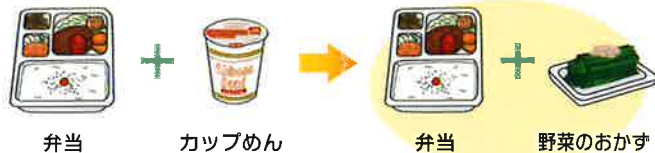
ごはん

タンメン



ハンバーガーと
フライドポテト

野菜サラダ or
野菜ジュースをプラス



弁当

カップめん

弁当

野菜のおかず



丼もの

丼もの

野菜のおかず

こんなに
すごい!

野菜のパワー

野菜には多種類の栄養素や機能性成分が含まれています。絵は各成分を含む野菜の一例です。

骨粗鬆症の予防



緑黄色野菜にはカルシウムが多く含まれます。いろいろな食品からカルシウムをとりましょう。



動脈硬化を防ぐ



食物繊維がコレステロールの吸収を抑え、排出させます。さらに、腸内細菌のバランスを整え便秘予防の効果もあります。



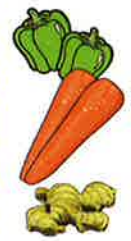
高血圧予防



カリウムはナトリウムの排出を促す働きがあるため高血圧予防に効果があります。野菜をたっぷりとることと共に食塩を減らすことを心がけましょう。



がん予防



β-カロテンは抗酸化作用により細胞の老化を防ぎ、発がんの抑制効果が期待できます。また、ポリフェノールにも強い抗酸化作用があり、発がんの抑制などが報告されています。さらに体の抵抗力を高める効果もあります。



野菜系飲料を選ぶ時のポイント!

- 野菜・果実ミックスジュース
- 野菜ミックスジュース
- トマトジュース

野菜系飲料には、

など多種類があります。エネルギー、糖質など成分に差があるので栄養表示や原材料名をよく見て購入しましょう。

上手な味付けのコツ、塩分を減らすには…

野菜をうす味で食べるヒント

- ① 煮物はだしをきかせて塩分を控え、煮汁にとろみをつけてみましょう。
- ② 野菜のせんいを斜めに切ると調味料がよくなりみずみずしくなります。
- ③ 和え物は、しっかり水を切って和えましょう。

栄養表示の見方

① 何g、何ml当たりの表示を確認しましょう。1食分の場合はその重量も記載されているはずですが、実際に食べた量で計算しましょう。

栄養成分表示 1本(200ml)あたり	
① エネルギー	65kcal
たんばく質	0.6g
脂質	0g
炭水化物	15.6g
③ ナトリウム	30mg
④ ビタミンC	50mg

② エネルギーからナトリウムまでは、必須項目です。

③ ナトリウムから食塩が計算できます。

$$\frac{000\text{mg} \times 2.54}{1000} = \text{食塩g}$$

ナトリウム400mgは食塩約1gに相当します。

④ ビタミンなどの栄養成分が書かれているものもあります。「カルシウムたっぷり」「ビタミンCレモン10個分」などの表示が書かれている場合は、必ずその部分についての表示がしてあります。



- ④ 野菜たっぷりの汁物だと汁が少なく塩分も減ります。
- ⑤ 香り、酸味(ゆず、しそなど)を上手に利用すると減塩になります。



1日の食塩量の目安は…

男性9g未満、女性7.5g未満です。

- ① しょうゆ小さじ1杯は、食塩量約1gです。
- ② 塩ひとつまみは、食塩量約0.3gです。

