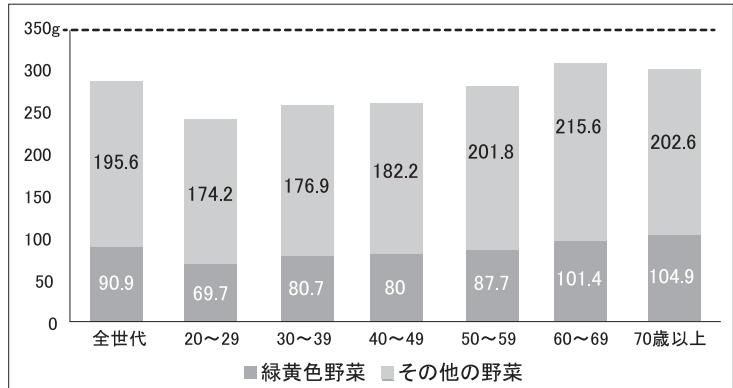


彩りよく野菜を食べる習慣を身につけよう！

近年、増加傾向にあるのが、糖尿病・高血圧・脳卒中などの生活習慣病です。その生活習慣病の予防には、食生活の見直しが第一歩となります。予防するうえで、野菜が果たす大切な役割を知り、生活の中で野菜を効率的に摂る習慣を身につけましょう。

野菜には、不足しがちなビタミン、カルシウム、カリウム、食物繊維など体調を整え、生活習慣病を予防する「栄養素」が豊富に含まれています。脂肪分をほとんど含まず「低エネルギー」なので、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。しかし、野菜の摂取目標は1日350g以上、そのうち緑黄色野菜は120gとされていますが、すべての世代で下回っており、特に20～29歳の若年層の摂取が低くなっています。

野菜類の摂取量の平均値



※平成24年国民健康・栄養調査結果の概要より作成

野菜を1日350gとるために、毎日心がけておきたいこと

●野菜350gの目安をつかみましょう！

一皿70gを目安に、1日5皿分、350gの摂取を目指しましょう。

例：具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、野菜サラダ、かぼちゃの煮物、野菜炒め(2皿分と数えます)など。

●無理せず、少しずつ食べる量を増やしましょう

- ①色の濃い緑黄色野菜から選ぶ…色の濃い「赤」や「黄色」の野菜を選んでみましょう。色の濃い野菜は、リコピンやルテインなどのカロテノイドを含むので抗酸化作用が強く、さらに濃い色なら食欲も高まります。
- ②簡単に食べられる野菜を常備…レタス、きゅうり、プチトマトなど、簡単に食べられる野菜を常備しておく、食事のときにその野菜と一緒に食べる機会が増えます。
- ③簡単野菜スープで、しっかり朝食…人参、大根、じゃがいも、玉ねぎなどをざく切りにした簡単なスープも便利です。
- ④和食をメニューの中心に…和食は、もともと一汁三菜の栄養バランスのとれた食事です。和食のメニューを中心にして、野菜の副菜を忘れずに、時にはもう一品プラスしましょう。

●野菜の栄養価を減らさないコツ

- ・茹でる…野菜の組織を軟らかくして消化吸収がしやすくなります。かさも減るので生野菜の何倍も食べる事が出来ます。
- ・炒める…ビタミンには、水溶性と脂溶性の2種類があり、それぞれの性質に適した調理が必要です。両方の特性を生かすには、「野菜炒め」がお勧めです。
- ・生野菜は水に浸しすぎないように…水に浸したままだと水溶性ビタミンなどの成分が水に流れてしまいます。

生活習慣病の予防には、栄養バランスのとれた食事が基本となります。バランスをとるためには、野菜を意識的に食べる事も大切です。野菜の栄養素や食物繊維のほかに、野菜には「赤・橙・黄・緑・紫・黒・白」の鮮やかな7つの彩りがあり、色素や香りや辛味の成分(機能性成分)が、動脈硬化や高血圧の予防・コレステロールなど調整をしてくれる働きを持っています。野菜には、体に欠かせない栄養素が豊富に含まれていますので緑黄色野菜も忘れずに彩りよく野菜を食べる習慣を身につけたいものです。



管理栄養士
清 亜弥子