

野菜をもっと食べよう！



毎日の食事で野菜は摂れていますか？野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれます。これらの成分は体内ではほとんど作ることができないため、食品などから摂取をして補う必要があります。食物繊維は便秘改善や食後血糖値の急上昇を抑制したり、コレステロールの吸収を妨げるはたらきがあり、生活習慣病の予防・改善に重要な栄養素です。野菜は低脂肪・低エネルギーで太りにくく、そのうえ満腹感を与えてくれるため、減量をしている方にとっても強い味方です。

今回は、野菜の摂取量の目安とあわせて、野菜の重要性や多く食べられる工夫を紹介します。

1日の野菜の目安はどれくらい？

厚生労働省の「健康日本21」によると、成人の場合1日当たり350g以上を目標としています。この350g以上とは、健康な生活を維持するための目標値で、生活習慣病を予防する目的があります。1日350g以上は、生野菜であれば両手で3杯、茹でたものなら片手で3杯程度が目安です。野菜以外にもきのこやこんにゃく、海藻も含まれます。

生

1食あたり
両手のひらにのる程度を毎食



加熱

1食あたり
片手にのる程度を毎食



また、1日の目安のうち約1/3以上は緑黄色野菜で摂ることが望ましいとされています。

上手な摂取方法

①加熱してカサを減らす
野菜を加熱すると
カサが小さくなるうえ、
やわらかくなるため
より食べやすくなります。

②野菜の総菜を作り置きする
休日などに作り置きできる
野菜料理を多めに作っておくことで
忙しい日は小鉢に盛るだけで野菜を
1品プラスすることができます。

③みそ汁やスープに追加する
小鉢で品数を増やすのは大変です。
そんなときはみそ汁やスープ、鍋などに
野菜を入れてみてはいかがでしょうか？
スープに溶け出した栄養も摂取できます！

食べすぎに注意な野菜

じゃがいも、さつまいも、さといもなどの芋類や栗、かぼちゃ、とうもろこし、れんこんなどは糖質が多いため、摂り過ぎには気を付けましょう。また、「春雨サラダ」や「マカロニサラダ」の春雨やマカロニも糖質が多い炭水化物の仲間です。さらにマヨネーズなどを使用しているためカロリーも高いので注意が必要です。

野菜ジュースでもいい？

多くの野菜ジュースは濃縮還元と呼ばれる製法で作られているため、加工する際にビタミンCや食物繊維などの一部の栄養素が減少してしまうことがわかっています。また、市販の野菜ジュースには果物が多く使用されています。糖分や塩分が多く含まれている場合もあるため、摂り過ぎは良くありません。また、咀嚼の必要がないため、満足感を得にくいというデメリットもあります。野菜を野菜ジュースだけで摂ろうとせず、補助的に利用するのがおすすめです。

