

野菜を食べて体の調子を整えましょう

野菜を多く食べるとよいのはなぜ？

野菜を多く食べる人は、多くの研究で脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

1日 350g※以上の野菜を食べると、ビタミン・ミネラル・食物繊維など十分に摂取することができます。



※「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21（第2次））厚生労働省」では、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量を成人1日当たり 350g 以上としています。

ビタミン

消化吸収を助け、血管・粘膜を健康に保ち、細胞を新しくします。

エネルギーを産生する栄養素の糖質・脂質・たんぱく質の代謝を、スムーズに進める潤滑油のような働きをする栄養素です。

ミネラル

からだの機能を維持し、働きを調整します。

特に、カリウムは余分なナトリウム（食塩）を体外に排出するのを手助けし、高血圧の予防にもなります。

噛んで食べることも大切だよ。

サプリメントや野菜ジュースを飲んでいるから大丈夫ではなく、野菜も食べようね。

食物繊維

整腸作用があります。

糖質や脂質の吸収を穏やかにし、血中脂質や血糖値の上昇を助けます。

野菜をおいしく食べる3つのコツ

主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品を組み合わせせて食べましょう。

食べ方をひと工夫する

購入する場合は、
野菜の入った総菜や弁当を選ぶ。



料理する場合は、
作り置きをする。

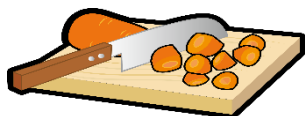


野菜をあと一皿加える

洗ってそのまま食べ
られる野菜を選ぶ。



野菜を切って盛る。



電子レンジで加熱して
温野菜にする。



カット野菜や冷凍野菜を
活用するとお手軽です！

うま味をいかす

うま味のある食材と組み合わせ
る。



たんぱく質の多い食材と組み合わ
せるとうま味が増します。



うま味を活用することで使用する
調味料が適量※になり適塩にも
つながります。

※素材の味やうま味を活かしたおいしく健康によい
適切な塩加減の食事



野菜レシピを
紹介しています

食育ポータルサイト
せたがや食育メニュー



クックパッド公式キッチン
世田谷保健所

