

## 野菜を食べよう！

生活習慣病の予防や健康な生活を維持・向上するため、野菜の摂取量は1日350g以上が目標とされています。しかし、なかなか目標値には届いていないのが現状のようです。今回は、野菜についてご紹介します！

### 野菜について



#### ☆ 野菜の旬と栄養成分の変化

旬とは、新鮮でおいしく食べられる時期をいいます。

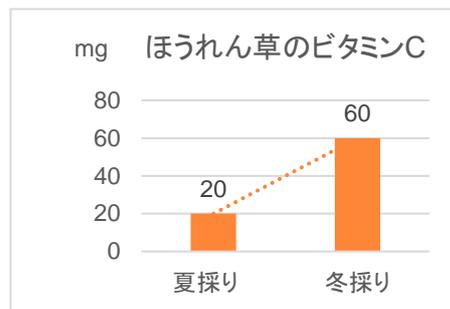
旬に収穫された野菜は、ほかの時期に比べて栄養成分が豊富になります。

##### 例 ほうれん草のビタミンC

ほうれん草 夏採り (葉・生) 20mg/100g 当たり

ほうれん草 冬採り (葉・生) 60mg/100g 当たり

出典:日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年(文部科学省)



このように、季節によって、同量のほうれん草を食べたとしても、ビタミンCの摂取量が変わります。

#### ☆ 野菜の色

緑黄色野菜と淡色野菜の違いは、カロテンの含有量が基本的には可食部100g中に600 $\mu$ g以上なら緑黄色野菜と分類されます。緑黄色野菜の一例：ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、小松菜

見た目では、緑・黄・赤など色が濃いのが特徴です。1日350g以上のうち1/3量は緑黄色野菜からとりましょう。

☆ 部位と栄養 捨ててしまいがちな皮や皮のすぐ下、色の濃い部分、芯の周辺、外葉に栄養が多くなります。

### 1日350g以上とは、どのくらい？

量を計るには、手ばかりがオススメ。

一食あたり、生の状態で両手1杯分、加熱すると“かさ”が減るので片手1杯が目安。

別の方法では、野菜が主役の小鉢を1食当たり1皿以上食べることを目指しましょう。(1日合計5~6皿)



### 「野菜を先に食べること(ベジファースト)」と「ゆっくりよく噛むこと」

体重や血糖値が気になる方に、野菜を先に食べることが推奨されています。これは、野菜に含まれる食物繊維が持つ働き「血糖の急上昇を防ぐ」ためです。また、合わせてゆっくりよく噛むことも大切です。

なぜなら、よく噛むと満腹感が脳に伝わりやすく食欲を抑えますので、野菜を先に食べることと合わせてゆっくりよく噛むと、十分効果が発揮されるでしょう。

ゆっくり  
よく噛んで！

野菜は旬のものを中心に1日350g以上が目標です！

参考文献 ・健康日本 21(第三次) ・日本人の食事摂取基準 2020年度版(厚生労働省)

・日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年(文部科学省)

・緑黄色野菜・野菜、食べていますか・旬を取り入れた食生活 春・夏(厚生労働省 eヘルスネット)

・正しい知識で健康をつくる あたらしい栄養学(高橋出版)

・みんなの食育 よく噛んで、食べすぎを防ごう(農林水産省)

