

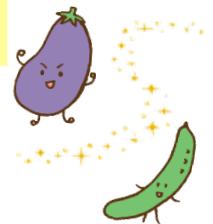


いきいき元気!
健康かごしま21

ぞうしんまる Vol. 45



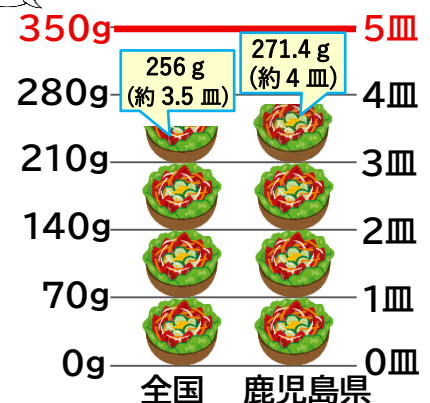
いつもの食卓にプラス1皿☆ 野菜が摂れる楽ワザをご紹介します



⚠ 1日当たりの野菜の摂取目標量 **350g**

※厚生労働省「健康日本21(第三次)」

目標値 《野菜摂取量の平均値》



※令和5年 国民健康・栄養調査結果概要・令和4年 県民健康・栄養調査



野菜、足りていますか？

ご存じの通り、野菜は生活習慣病予防に欠かせません☆

1日 **350g以上** が摂取目標で、小鉢で言うと、だいたい
5～6皿分が目安となります。しかし、摂取量は年々減少傾向
にあり、最新の調査では、全国平均が『**256g**』と目標値より
約100g不足していることがわかりました 📄

また、鹿児島県においては、『**271.4g**』と全国平均より摂取量は
多いものの、小鉢1皿分不足している現状です 🍴

どうして野菜が必要なの？



野菜には、ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富
野菜を食べると良いことがたくさんあります◎

1. 生活習慣病の予防・改善

カリウムが血圧に、食物繊維やビタミンが血糖値や
脂質異常値のコントロールに効果があります

2. 免疫力アップ

ビタミンCが免疫機能の維持に役立ちます

3. エネルギー代謝UP

ビタミンB群が炭水化物を効率よくエネルギーに!!

4. 丈夫な歯や骨をつくる★

カルシウムが豊富な野菜は貴重なカルシウム源に♪

5. 腸内細菌叢の改善

最近話題の腸活にも Good! 免疫力や心の安定にも★
様々な種類の野菜を摂り入れることで、腸内フローラや
便通の改善にも繋がります

野菜を摂りにくい理由は？

- 値段が高い...
- 調理するのが面倒...
- 調理方法が分からない...
- 野菜が苦手...



そんなお悩みを解決します☆
次のページで
野菜が摂れる楽ワザをチェック



1日に摂りたい野菜量はどのくらい？



1日 **350g以上**が目安★
色んな種類の野菜を食べよう♪

【緑黄色野菜】



【淡色野菜】



+

Point!

緑黄色野菜と淡色野菜を
組み合わせて食べることで、
栄養も量も摂れます◎
緑黄色野菜は(両手で1杯分)、
淡色野菜は(両手で2杯分)が
目安です☆

生野菜なら**両手で3杯分**

または、加熱した野菜なら**片手で3杯分**

小鉢だと…**5皿分** 😊

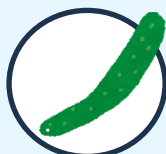
1皿=約70g

野菜が足りない時は、
きのこや海藻、こんにゃくを
プラスしよう★



小鉢 1皿分 (70g) の目安は…

【きゅうり】



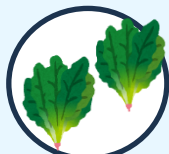
中くらい
約1本

【ブロッコリー】



花蕾(からい)
約4個

【ほうれん草】



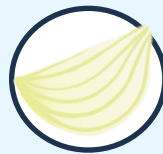
約2株

【トマト】



中くらい
約1/2個

【玉ねぎ】



中くらい
約1/4個

みんなの野菜摂取のお悩みを解決

★ ★ **楽7ザ** ★ ★ をご紹介



値段が高くて、
手が出しづらい…



指定野菜は価格が安定★

農林水産省が定める指定野菜は、
生産量や価格が安定するよう国で
調整されています。

指定野菜で、自分なりのテッパン料理
があると、買い物時に困りません◎

冷凍野菜やカット野菜を活用★

冷凍野菜やカット野菜は、年間を通して
値段に大きな変動がなく、安定しています。
そのまま食べることができたり、
使いたい時に使いたい量だけサッと
使うことができるので、
常備していると簡単に野菜の
おかずを準備できます★



キャベツ



ほうれん草



にんじん



トマト



玉ねぎ など



料理をするのが面倒…
調理方法も分からない…



「料理」にしない★

きゅうりやトマトなど、
野菜を切るだけ、洗うだけ
で食べられる野菜を常備
すると Good☆
調味料を添えるだけでも
立派な料理です◎



マヨネーズと七味を
添えただけ☆



トマトを切っただけ☆
しそをちぎってのせると
彩り UP↑



野菜クッション★

キャベツや玉ねぎ、大根の千切りや
ちぎったレタスなどで野菜クッションを
作り、その上に肉や魚、
卵のおかずをのせるだけで、
簡単に野菜が摂れちゃいます◎



カットキャベツに
レンチンした豚肉を
のせただけ☆



ちぎったレタスに
鮭をのせて
レンチン☆



選び方を工夫しよう★

選び方を工夫するだけで、簡単に野菜量

UP!

《中食編》

- 野菜の入っている
お弁当や惣菜を選ぼう
- いつものご飯に
サラダをプラス
- 菓子パンより野菜が摂れる
サンドイッチをチョイス！

彩りのきれいな
ものを選ぼう◎



《外食編》

- 定食屋を選ぼう
- 付け合わせの
野菜は残さない
- 食事会は野菜の
メニューで始めよう



のり・おかか・ごまで味変★

しょうゆなどの調味料だけでなく、のりや
おかか、ごまを単独、もしくは組み合わせて
使うことで、簡単にいつもと違う味わいに☆

例)



【ブロッコリー】



【トマト】



【キャベツ】



野菜が苦手で…
どうやってとればいいの？



食べやすい形態でチャレンジ★

野菜が苦手なら、スムージーやポタージュ、
野菜ジュースなどから始めてみませんか♪
野菜の味や食感が苦手なアナタにも
おすすめです!!



好みの野菜を見つけよう★

世界で食べられている野菜は、800 種類以上!
好みのものがあるかも◎まずは、食べ易いとい
われているものにトライしてみても◎

甘みがあって
食べやすい

- ・大根
- ・とうもろこし
- ・かぼちゃ

細かく切って
料理に入れやすい

- ・キャベツ
- ・白菜
- ・にんじん
- ・玉ねぎ



健プラ利用者の野菜摂取量を大調査★

令和6年7月、開設記念イベントにて、健プラ利用者の野菜摂取量を調査しました。

アンケートのご協力ありがとうございました☆

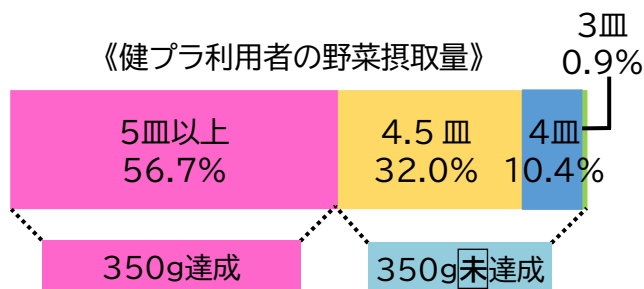
回答者 222 名の野菜摂取量から見てきたことをまとめてみました◎



健プラ利用者の野菜摂取量は目標値に届いている人が多い？！

健プラ利用者の野菜摂取量は、
56.7%の人が5皿(350g)以上と
目標値に届いていることが分かりました。
しかし、約4割の人は目標摂取量に対して、
0.5～2皿少ない状況です。

《健プラ利用者の野菜摂取量》



普段の食卓にプラス1皿できると
目標値に届きます☆



野菜摂取量が目標値に届いている人の特徴は？



01

『主食・主菜・副菜』の揃った食事が摂れている！

野菜摂取量が目標値に届いていた人のうち、
約7割が、『主食・主菜・副菜』の揃った食事を
ほぼ毎日摂れていました◎



今一度、食事の前に『主食・主菜・副菜』が
そろっているか、チェックしてみよう☆



02

朝食を食べている！

野菜摂取量が目標値に届いている
約9割の人が、朝食をほぼ毎日
摂っていることが分かりました◎
野菜の目標摂取量『5皿』は
朝・昼・夜の3食で分けて食べよう☆

例) 朝:1皿



ミニトマト7粒

昼:2皿



サラダ



具沢山みそ汁

夜:2皿



野菜炒め
※大皿は2皿と
カウントする



朝食を食べるといいことづくし



- 朝食が体の目覚ましになり、
仕事の効率や集中力 UP↑↑
- 生活リズムが整い、質の高い睡眠へ
- 胃腸が動き、便秘予防

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市礼元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間:平日(火～土)9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日:毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日～1月3日)

