



これホント？ 食のギモンに お答えします

第3回 野菜は350g

カラダに良いと言われる食品って本当に良いの？！
どうしたら健康な食生活を送れる？！

皆さんの素朴な疑問について解説します。



ギモン1

なぜ野菜を350g食べるようにすすめるの？

答え

「健康日本21」という国の計画で、目標の一つとして「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられているからです。

👉 350gに
なったワケ

国の研究で、循環器疾患やがん予防に効果的な栄養素（カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなど）をとるために算出された量。

👉 メリット
いろいろ

- ◇ ポリフェノールやカロテノイドなどの血管の老化防止や保護作用などをもつ抗酸化物質もしっかりとれる。
- ◇ 緑黄色野菜はビタミン、カルシウム、鉄を多く含むので、350gのうち120g以上とろう！

野菜の重さ（目安）

ミニトマト1個



10g

きゅうり1本



100g

人参（中）1本



150g

もやし1袋



200g

キャベツ1/2個



600g

ギモン2

野菜ジュースを飲めば野菜を食べたことになる？

答え

「野菜ジュースを飲む＝野菜を食べる」にはなりません。
加工の際に野菜に含まれる栄養成分が減少してしまうからです。



	野菜を100g食べる	野菜ジュース200mlを飲む
栄養素	摂取できる栄養素量が多い	リコピンやβ-カロテンは効率的に補給できるが、食物繊維含量は少ない
利点	見た目の色彩や量で満腹感を得やすく、よく噛んで食べることで、満腹中枢の刺激にも有効	常温保存可能で持ち運びも便利で、外食や時間がない時に利用しやすい
注意点	ドレッシングや醤油などの食塩を多く含む調味料のかけすぎ、つけ過ぎに注意	果汁や糖質を多く含む野菜（かぼちゃ、人参など）の使用量が多いものは糖質やエネルギーが高めになる

ギモン3

野菜が嫌いな場合、どうすれば良い？



答え

食べられる野菜を食べましょう。 全く食べないより、味付けや組み合わせなどを工夫して少しでも食べることが、あなたの体にはプラスになります。

ギモン4

野菜は高く、調理が面倒なのですか？



答え

旬の野菜は比較的小手頃な価格で手に入ります。 例えば菓子パン1個またはビール1缶減らせば、カットキャベツが1袋買えます。スーパーやコンビニで、**青菜のごま和えやひじき煮などのそうざい**を利用する方法もあります。体は食べたもので日々つくりかえられています。気づいた時がチャンスです！

下記に手軽な野菜のとり方を紹介しますので、お役立てください。

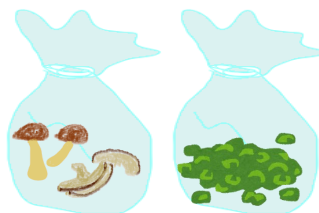
～野菜（海藻類・きのこ類を含む）のとり方～

①いっしょにとる



付け合わせの野菜も残さずに

④ストックを利用する



ネギ類やきのこ類はカットして冷凍保存しておくとう便利です（冷凍庫で1か月程度を目安に使い切りましょう）。

②トッピングする



ネギやもやし、海苔などを加える

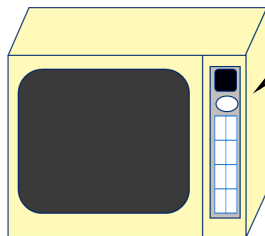


⑤1品プラスする



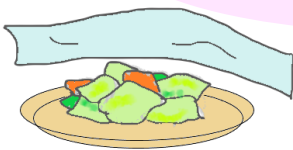
食事には野菜料理を1品プラス

③かさを減らす



チン！

カット野菜にラップをかけ、電子レンジでチンして簡単温野菜に。おすすめはポン酢マヨネーズにかつお節！



500Wで約2分加熱。加熱時間は少しずつ調節する。

最近はコンビニやスーパーのカット野菜や冷凍野菜などが充実していますので、活用してみたいかがででしょうか。

【参考】

厚生労働省HP 健康日本21（栄養・食生活）

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

国立健康・栄養研究所HP

前橋市国民健康保険課 保健指導室

2021.9月作成