

野菜を食べよう～野菜料理をプラス1～【食育コラム 8月号】

8月31日は野菜の日

1983年(昭和58年)に全国青果物商業協同組合連合会や食料品流通改善協会はじめてとした9団体が、

野菜の栄養価やおいしさを見直してもらおうと、「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから

8月31日を「野菜の日」に制定しました。

野菜は1日にどれくらい必要でしょうか？

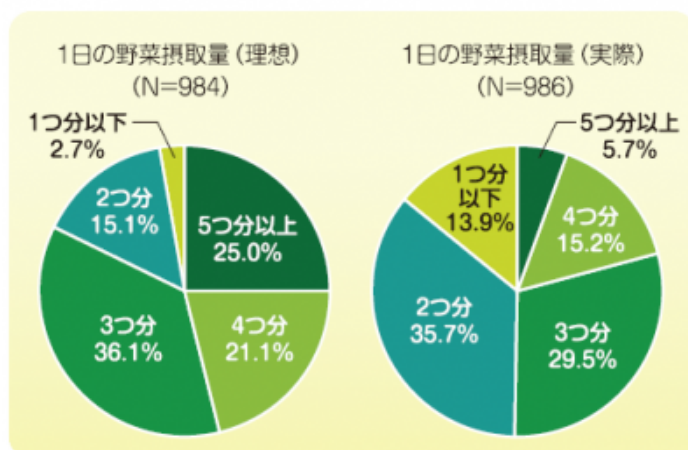
1日に必要な野菜の量を知っていますか？

答えは**1日350g以上**です。**野菜料理にすると小鉢5つつ分**です。

平成29年5月に実施した三田市の食に関するアンケート調査の結果では、

1日に小鉢5つつ分以上が理想の野菜摂取量だと回答した人は25.0%でしたが、

実際に1日に小鉢5つつ分以上の野菜を摂取している人は、5.7%と野菜摂取量は非常に少ない状況でした。



1日に摂ることがおすすめされている野菜の量は、**小鉢5つつ分(350g)以上**だよ。
三田市民の4人に1人が5つつ分以上食べることが理想だと答えているけど、実際は17人に1人しか野菜が足りていないという結果に！
まずは小鉢プラス1つつ分を目指そう！1食あたりの目安は、加熱した野菜なら片手1杯分。
生野菜なら両手1杯分くらいだよ。

小鉢1つつ分 (野菜約70g分) = = = = =

小鉢2つつ分 (野菜約140g分) = =



手ばかりで簡単！1食あたりの目安量

小鉢5つ分の量が分かりづらいという場合は、自分の手で計る方法もあります。

1食あたりの野菜の目安量は、生野菜なら両手約1杯分、加熱した野菜なら片手約1杯分です。

加熱することによりかさが減るので、生でそのまま食べるよりも、少ないかさで1食分の野菜を食べることができます。



生野菜：両手1杯分 約120g



加熱した野菜：片手1杯分 約120g

バランスのよい食事で、野菜摂取量もアップ！

バランスのよい食事＝**主食**、**主菜**、**副菜**がそろった食事です。

主食	ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギー源となります。
主菜	魚・肉・卵・大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理。たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。
副菜	野菜、きのこ、海藻などを使った料理。ビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含み、体の調子を整えます。

主食・主菜・副菜がそろい、**コップ1~2杯の乳製品**と、**こぶし大程度の果物**をとるとバランスが整います。

3食の食事は、主食・主菜・副菜がそろっていますか？

例えば朝食を、トーストとコーヒーで済ませた場合、昼食と夕食の2食で野菜料理を小鉢5つ分食べることにはなりますが、

2食で1日に必要な野菜を摂ることは難しいことが多いでしょう。

バランスよく食べることで、野菜の摂取量も自然と増えてきます。

昨日は野菜料理を小鉢いくつ分食べたでしょうか？もし足りていなかった！という場合、

まずは野菜料理を小鉢プラス1つ分！から始めましょう！

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL：079-559-6155