

1日に必要な野菜ってどれくらい？[食育コラム令和5年2月号]

・1日に必要な野菜の量は？

私たちが1日に必要な野菜の量がどれくらいか知っていますか？

「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の1つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」をみると、令和元年の調査では野菜摂取量の平均値は280.5gで男性288.3g、女性273.6gです。年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で少なく、60歳以上で摂取量は多くなっています。目標量の350gには70g足りていないので、まずは小鉢1つ分(70g)の野菜料理をプラスしてみましょう！1日に350g以上の野菜と聞くと多いと思われる方もいらっしゃると思います。野菜は加熱することでかさが減るので、生で食べるよりも少ないかさで食べることができます。

(野菜を手ばかりで計ろう)

1食当たりの野菜の目安量を手で計ることができます。

1食当たりの野菜の目安量は、生野菜なら両手山盛り1杯分、加熱した野菜なら片手約1杯分です。また、350gの野菜を調理すると野菜料理小鉢5つ分になります。5つの小鉢のうち2つ分を緑黄色野菜でとるようにしましょう！同じ野菜ばかりではなく、色々な種類の野菜を食べましょう。

● 1日に小鉢5つ分の野菜を ●

野菜350g = 野菜料理 小鉢5つ分



・野菜のはたらき

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。

野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類(特にB群)を不足なくとることが必要になります。ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。

しかし、腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがあります。注意が必要です。

また、野菜だけでなく主食・主菜・副菜を意識して摂取し、必要な栄養素をバランスよくとりましょう。



野菜・海藻・きのこをたっぷり！
1日350g

(参考)厚生労働省 e-ヘルスネット「野菜、食べていますか？」

カット野菜や冷凍野菜も上手に利用しましょう！

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL: 079-559-6155