

ウマイ！野菜の摂り方

川崎幸クリニック 栄養相談室 宮崎 恵美子

野菜はなぜ必要なの？

野菜などに含まれる抗酸化物質には活性酸素を消去する働き=抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立つ

野菜に含まれる主な抗酸化物質～それを含む食材と主な作用～

βカロテン

- ・コレステロール下げる
人参・ほうれん草など



ビタミンC

- ・コラーゲンの生成促進
- ・メラニン色素の生成抑制
- ・免疫力を高める
ブロッコリー・パプリカ
など



ビタミンE

- ・老化防止
かぼちゃ・アボカドなど



リコピン

- ・美白効果
トマトなど



食事の時に複数の野菜、色の異なる野菜を一緒に食べることが大切

一日にどのくらい食べれば良いの？

淡色野菜230g + 緑黄色野菜120g、あわせて350gの摂取量が目標。

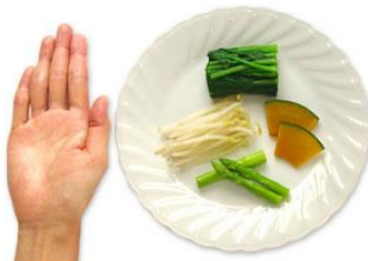
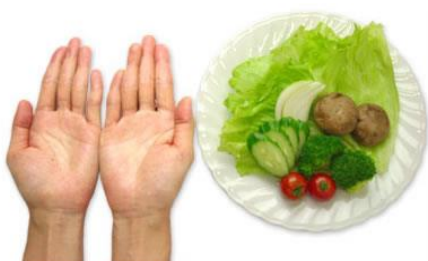


淡色野菜230g
ナス、たまねぎ、
きゅうり、
レタスなど



緑黄色野菜120g
アスパラ、人参、
ほうれん草、
ブロッコリーなど

1食分（約120g）を手計りすると生なら両手一杯、加熱なら片手に一杯



★加熱するとかさが減り、量をとることができる！

● **野菜摂れていますか？**
食事はバランスが大事！

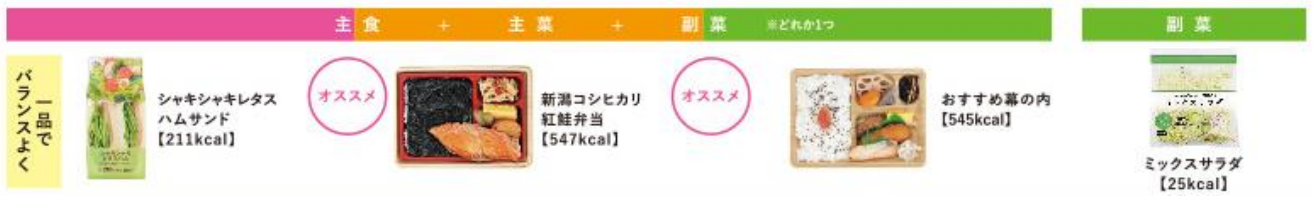


主食 + 主菜 + 副菜
をそろえましょう！

● **野菜を食べているつもりでも、**
多くの人は野菜不足であることが判明！？
平成25年国民健康・栄養調査では、
目標である350gを達成している世代はない！



● **まずは手軽にプラス1品！**
コンビニ利用も組み合わせ次第



市販の惣菜に一工夫



+



+



冷凍食品をストック



マリネやきんぴら、おひたしの作り置き



ウマく野菜を食べて**健康を維持**していきましょう！