

# 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。

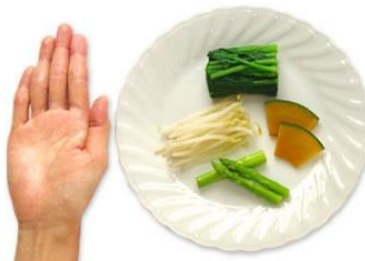
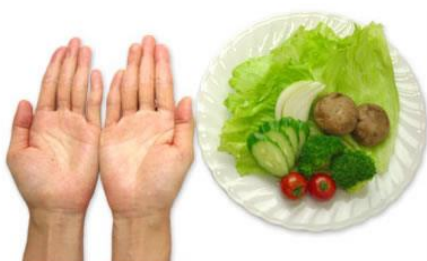


**淡色野菜230g**  
ナス、たまねぎ、  
きゅうり、  
レタスなど



**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

主食 + 主菜 + 副菜		副菜	
バランスよく 一品で	シャキシャキレタス ハムサンド 【211kcal】	オススメ	新潟コシヒカリ 紅鮭弁当 【547kcal】
		オススメ	おすすめ幕の内 【545kcal】
			副菜 ミックスサラダ 【25kcal】

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！