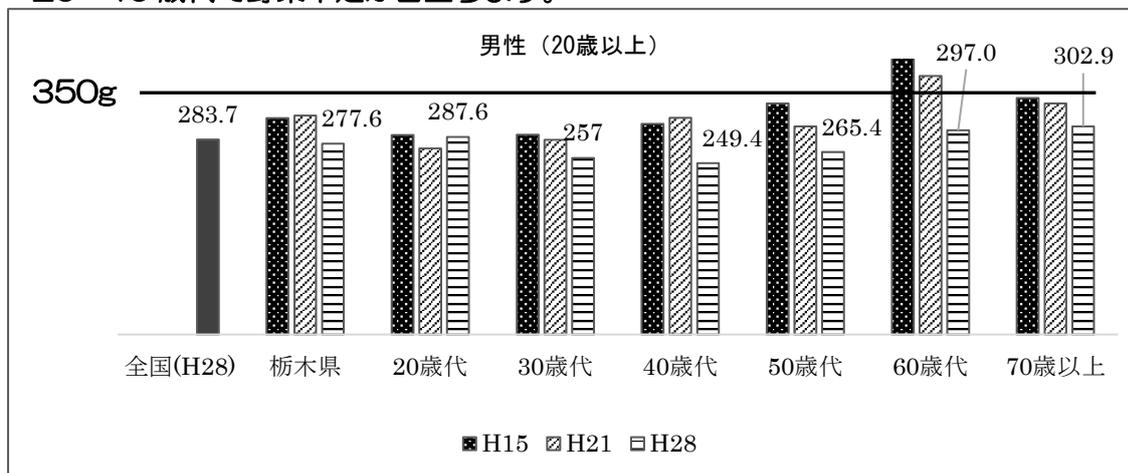


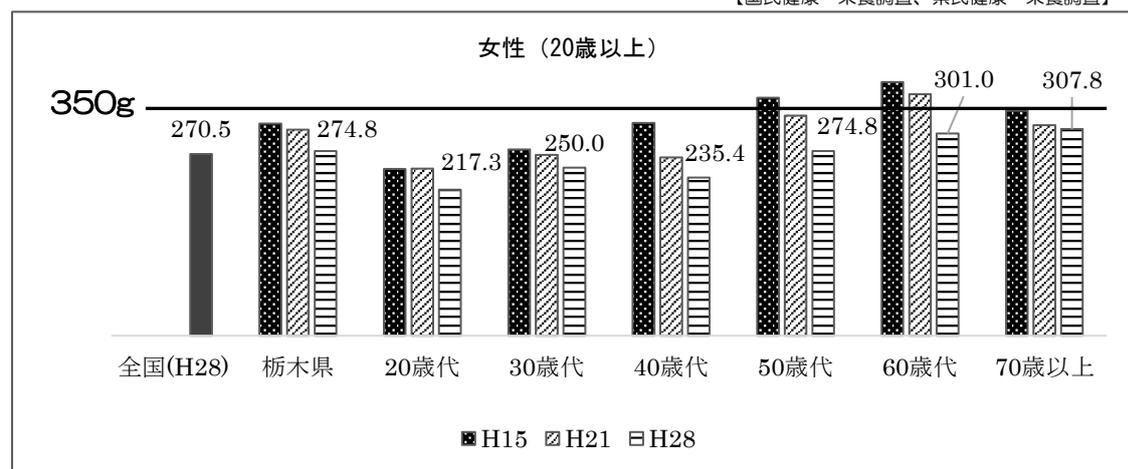
# 野菜を食べよう！

## 野菜の摂取量が不足

野菜の摂取量は1日350gを目標としています（厚生労働省）。全国と栃木県を比較すると、ほぼ全ての年代で不足しており、特に男性の30～50歳代と女性の20～40歳代で野菜不足が目立ちます。



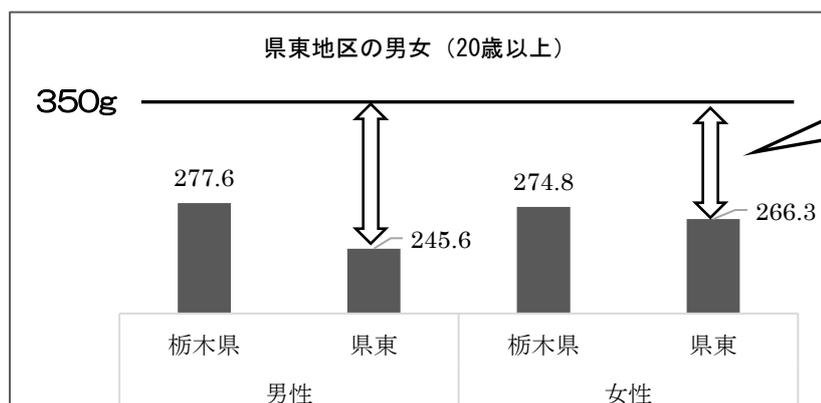
【国民健康・栄養調査、県民健康・栄養調査】



【国民健康・栄養調査、県民健康・栄養調査】

## 関東地区では、男性100g、女性80gの野菜不足

関東地区における野菜の摂取量は、男女とも県平均より少なく、目標の350gと比べ、男性は100g、女性は80g不足しています。



約100g  
足りない！



## 1日にとりたい野菜の量（350g）はこのくらい！



350gのうち、1/3は、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜、残りの2/3は、大根、白菜などの淡色野菜をとりましょう。

350gをとるために、1日70g×5皿を目安にとりましょう。



お浸し



生野菜サラダ



きのこソテー



ひじきの煮物



具沢山味噌汁

素材の味を生かして、薄味を心がけましょう

## 関東地区で不足している100gの野菜は、どのくらい？

### 生の状態

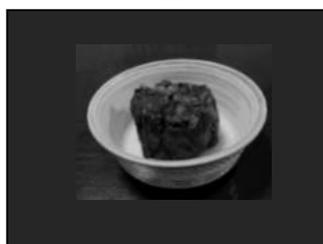


ほうれん草 100g



キャベツ 50g+もやし 50g

### 料理にすると..



お浸し(ゆで)



野菜炒め(炒め)

### なぜ野菜を食べた方がいいの？

- 野菜には、身体の調子を整えてくれるビタミンA、C、Dやカリウム、カルシウム、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。
- 野菜から先に、ゆっくりよく噛んで食べると、満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

### 野菜をおいしく、たくさん食べるための工夫

- 1 ゆでたり、炒めたりして、「かさ」を減らす
- 2 肉や魚料理などの主菜に野菜をプラスして、一緒に食べる
- 3 野菜たっぷりのスープやみそ汁にする
- 4 外食の時は、野菜がたくさん入ったものを選ぶ、又は野菜料理をプラスする
- 5 旬の野菜を使う
- 6 好きな味付けや、好きな食材と組み合わせる

### 便利食品の活用

- カット野菜や冷凍食品などを上手に活用しましょう
- 野菜ジュースは、野菜がとれない時の補助として利用しましょう。果汁が多く含まれるもののなかには糖分が多いものもあるので、注意しましょう。

### プラス1の野菜料理レシピ

こちらをみてね！

健康づくり・食育の広場

