

6月は**食育月間** 毎月19日は**食育の日**

食べることは 生きること

閭健康介護課 TEL22-6838



野菜をたくさん食べよう

生活習慣病予防の観点から、1日に必要な野菜の摂取量は350g以上と言われています。野菜には、ナトリウム(塩分)を排出して血圧を下げる効果のあるカリウムや、体内の細胞や組織の酸化を抑制するビタミンが多く含まれています。また、野菜に多く含まれる食物繊維には腸内環境を良好に保つだけでなく、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

国民健康・栄養調査 結果公表

1日に摂取する野菜の量

過去最少の平均250gあまり

厚生労働省が令和5年11月に実施した「国民・栄養調査」の結果が公表されました。

この調査は健康増進法に基づき、国民の身体状況や栄養摂取状況、生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的に毎年実施されています。

調査結果では、1日に摂取する野菜の量は、男性の平均が262.2g、女性の平均が250.6gで、男女を合わせた平均は256.0gとなりました。この結果は、現在の方法で調査を始めた2001年以降で最も少なく、5年間で1割近く減っていることになります。

1日に必要な野菜の摂取量は350g以上と言われているため、100g近く不足していることが分かります。

出典：令和5年国民健康・栄養調査結果の概要

次のページでは、1日の野菜接種目標である350gがどれくらいの量か紹介しているよ！



図1 野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)
(平成23年～令和元年、4年、5年)

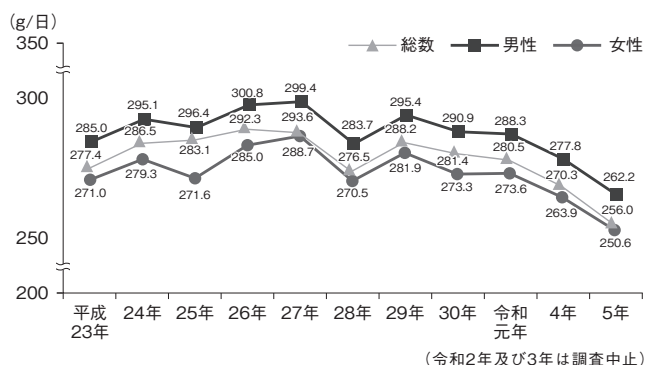
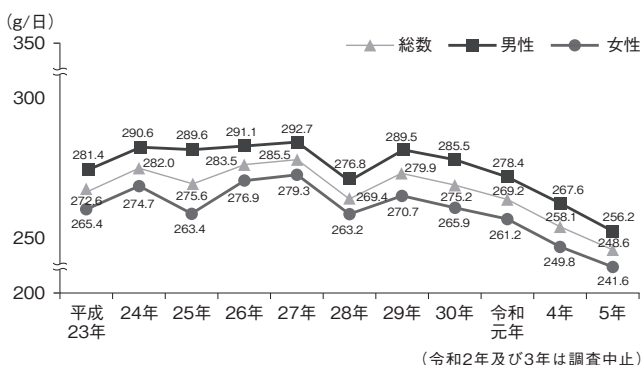


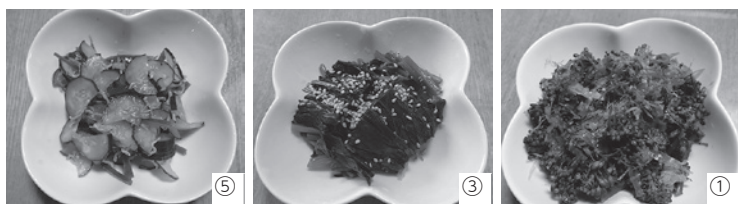
図2 年齢調整した、野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)
(平成23年～令和元年、4年、5年)



野菜料理の摂取目安 1日5皿分

片手にのるくらいの小皿に入った野菜料理1つ分や生野菜のサラダ中皿1つ分には、野菜が70g含まれていると考えるため、1日の摂取目安は5皿です。毎食に1〜2皿を食べると、1日の野菜の目標摂取量(350g)を達成できます。

▼野菜料理の例

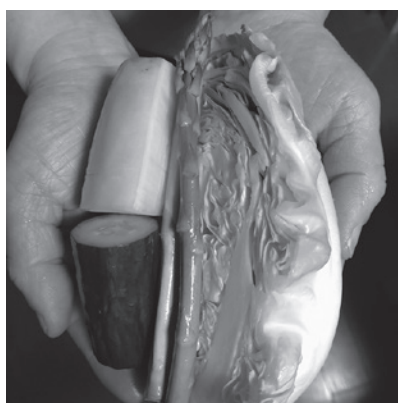


- ①ブロッコリーのおかかあえ
- ②具だくさんみそ汁
- ③ほうれん草のおひたし
- ④トマトのもずくあえ
- ⑤きゅうりの酢の物



持ってみるとこのくらい 野菜の手ばかり

1日に必要な野菜の量は、生野菜で両手3杯分必要と言われています。そのうち1/3杯は緑黄色野菜、残り2/3杯は淡色野菜で食べると、必要なビタミンや食物繊維がバランス良く取れると言われています。



▲淡色野菜 230g



▲緑黄色野菜 120g

野菜のエコクッキング ～野菜くずを使ってもう一品～

野菜を摂取しなければと思いつつも、最近の野菜の価格高騰に身近に摂取できない状況も出てきました。

そこで、貴重な野菜の皮や軸を使った料理を紹介します。野菜くずと言われる食材を利用することで、食品ロスの削減にもつながります。



▲大根の皮のきんぴら

材料(2人前)		
ダイコンの皮	合わせて 20g	
ニンジンの皮		
A	砂糖	小さじ1
	酒・しょうゆ	各大さじ1
	ごま	適量
	ごま油	適量
お好みでしらす干しなど		

▶作り方

- ①ダイコンの皮とニンジンの皮を千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
- ③油がまわったら、Aを入れて味付けをして、器に盛り付ける。
- ④ごまをふりかけて完成。

※材料の水分量などで調味料の加減が多少変わるため、お好みの味付けに調整してください。

