

野菜食べてますか？



☆野菜を多く食べるメリット

- ・ **ビタミン・ミネラル・食物繊維**などを多く含みます
- ・ 多くの研究で野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病ある種の癌にかかる確率が低いという結果が出ています
- ・ 野菜に含まれる**ビタミン**はご飯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ます
- ・ **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、高血圧の予防になります
- ・ 色の濃い野菜（かぼちゃ・水菜など）には**カルシウム**も多く含まれます
- ・ 野菜は低脂肪・低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから満腹感をあたえます

☆野菜を多くとる方法

- ・ 生野菜より温野菜の方がかさが減りたくさん食べられます
- ・ 野菜は一度にゆでておく → お浸し・ごま和え・サラダなどに
- ・ 作り置き献立の利用 → きんぴら・カボチャ煮もの・ピクルスなど
- ・ 簡単に食べられる野菜を常備 → レタス・きゅうり・ミニトマトなど



常備菜なども活用しいつものメニューに野菜をプラス!!



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値

『野菜類を1日350g食べましょう』



参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県 栄養なんでも相談事業）