

野菜を食べよう！②

<野菜にはどんな栄養が含まれているの？ ミネラル編>

ミネラルは体を構成するだけでなく、体の機能を維持したり調整したりするのに重要な役割を担っています。



	主な作用	多く含まれる野菜
カリウム	体内の水分調整や浸透圧の調整を行う栄養素です。ナトリウムの尿中排泄を促し、正常な血圧を保つ働きがあります。	やまいも、さといも、ほうれん草、かぼちゃ、さつまいも
カルシウム	骨や歯を作り、丈夫にする栄養素です。神経を鎮める働きもあります。	モロヘイヤ、小松菜、春菊、青梗菜、オクラ、いんげん、ほうれん草
鉄	赤血球を作るのに必要な栄養素です。赤血球には、肺から取り込んだ酸素を全身に供給する働きがあります。	小松菜、サラダ菜、水菜、ほうれん草、菜花

<野菜にはどんな栄養が含まれているの？ 食物繊維編>

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない難消化成分の総体」です。



種類	作用・効果		多く含まれる野菜
水溶性 食物繊維	腸内細菌の栄養源となり、善玉菌を増やします。	便通改善 免疫UP	ごぼう、オクラ、春菊、さといも、さつまいも、かぼちゃ、ブロッコリー
	余分な糖や脂質、有害物質を吸収して体外に排出します。	コレステロール低下 食後血糖値の抑制 発がんの危険性を抑制	
不溶性 食物繊維	水分を沢山吸収し、腸の蠕動運動を活発化して便通を促します。	便通改善	椎茸、しめじ、かぼちゃ、ほうれん草、オクラ、ごぼう

1日の野菜の目標摂取量は350gです！

1日350gの野菜を食べると、**ビタミン、ミネラル、食物繊維**などの栄養素が十分に摂れ、がんや生活習慣病を防ぐ効果が高いと言われています。

厚生労働省「健康日本21」

“1日当たりの野菜の摂取量を**350g以上**にしましょう”

1日に両手3杯が目標



淡色野菜2杯 + 緑黄色野菜1杯が目安

ほうれん草のお浸し、野菜サラダなど、副菜に含まれる野菜の量は**約70g**です。目標量を達成するためには、**毎食小鉢1皿以上、1日に小鉢5皿以上**を食べる必要があります。※野菜炒めやカレーなどメインのおかずになるものは2皿と換算します。



<1皿の野菜量は約70g>

【野菜の平均摂取量（2019年度）】**20歳以上**

男性288.3g(61.7g不足)

女性273.6g(76.4g不足)

↓

1日約70g不足

小鉢1皿分追加で目標達成