

野菜をしっかりと食べていますか？

みよし市民の約9割が、1日に必要な野菜が不足している!?

皆さんは1日にどれくらい野菜を食べていますか。厚生労働省の調査によると1日の野菜摂取目標量は350gです。これは野菜料理約5皿分に相当します。しかし健康みよし21*の中間評価によると350g以上の野菜料理を取っている人は6.5%であり、ほとんどの人が十分な野菜を摂取できていませんでした。野菜は体に良いと理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することは難しいのです。

※市民の健康づくりを進めるために策定した計画。「栄養・食生活」「身体運動・活動」「休養・こころの健康」などの目標を掲げています。



健康みよし 21

目標 1日 350g



野菜を多く食べるメリット

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の貴重な供給源で、体の調子を整えるのに不可欠なものです。ビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。ミネラルは身体機能の維持・調整に不可欠です。食物繊維は食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。野菜を食べることは健康を守ることにつながります。十分な野菜摂取のために毎食野菜料理を2皿以上食べるように心掛けましょう。



ビタミン



ニンジン ピーマン

炭水化物を
エネルギーに変える

ミネラル



ホウレンソウ コマツナ

身体機能の
維持・調整をする

食物繊維



キャベツ ゴボウ

食後の血糖値の上昇を
抑える

1日に350gの野菜を取る食事例

毎食、主食に小皿(70g)の野菜を1、2皿加えて1日5皿食べましょう。

朝食



昼食



夕食

