



野菜を上手に取り入れよう！

野菜には食物繊維やビタミン、ミネラルなど健康維持・増進に大切な栄養素がたくさん含まれています。しかし、多くの人が野菜摂取目標量に達することができていない状況です。特に、愛知県民の野菜摂取量は全国でワースト1となっています。野菜の摂り方を工夫し、目標量摂取を目指しましょう！！

野菜ってどのくらい食べればいいの？

◎野菜の摂取目標：1日350g

1日350gの野菜を摂るように心がけましょう。さらに、緑黄色野菜と淡色野菜の割合を1：2で摂ると、より栄養バランスが良くなります。



野菜 100g の目安量

・緑黄色野菜 摂取目標：1日120g

切ったとき、断面の色が濃い野菜。
例：トマト、にんじん、ピーマンなど

緑黄色野菜

トマト	2/3～1/2個
にんじん	中1/2本
ピーマン	中2個
ブロッコリー	大3房
ほうれん草	1/2束
さやえんどう	10～12本

淡色野菜

キャベツ	葉2枚
レタス	1/3個
玉ねぎ	中1/2個
大根	輪切り3cm1個
きゅうり	中1本
白菜	葉1枚

・淡色野菜 摂取目標：1日230g

切ったとき、断面の色が薄い野菜。
例：大根、きゅうり、キャベツなど

野菜の調理方法による違いは？

【生野菜】

◎メリット

- ・調理が簡単
- ・加熱による栄養素の損失が少ない
(ビタミンB群、ビタミンC、カリウムなど)
- ・酵素が摂れる



×デメリット

- ・かさが多く、たくさん食べるのが困難
- ・水分量が多いので、体が冷えやすい
- ・加熱したものに比べ、消化吸収に時間がかかる

【温野菜】

◎メリット

- ・加熱によりかさが減るのでたくさん食べやすい
- ・油で加熱すると脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E、K）の吸収率を高める
- ・消化しやすくなり、不調時も胃腸への負担が少ない

×デメリット

- ・調理に時間がかかる
- ・ビタミン、ミネラルの一部が損失する
- ・酵素が摂れない



生で食べるのにおすすめの野菜

- ・キャベツ、レタス、きゅうり
→ビタミンCやカリウムが多く含まれるため
- ・大根、やまいも
→消化に関わる酵素が含まれるため

加熱して食べるのにおすすめの野菜

- ・にんじん、ピーマン、ほうれん草、かぼちゃ
→ビタミンAは油と一緒にとると吸収率がアップ
- ・いも類
→熱に強いビタミンCを含むため