

# 野菜を食べて健康度アップ

## 1 野菜摂取の目標量は？

成人の場合は1日あたり350g以上の野菜を食べることでビタミンやミネラル、食物繊維など、健康に欠かせない栄養素を摂取することができます。



**350gの目安**

※きのこや海藻類を含む

※このうち1/3量(120g程度)は緑黄色野菜を！

1皿70gとして調理すると...

1日5皿の野菜料理が目安です



おひたし



野菜サラダ



ひじきの煮物



野菜炒め



具だくさんのみそ汁

### ～切干大根のサラダ～

【材料】4人分

- ・切干大根(乾) 20g
- ・きゅうり 100g
- ・赤ピーマン 40g
- ・ツナ缶(ライト) 80g
- ・ポン酢 18g(大さじ1強)
- ・酢 5g(小さじ1)
- ・炒りごま 4g(小さじ1強)

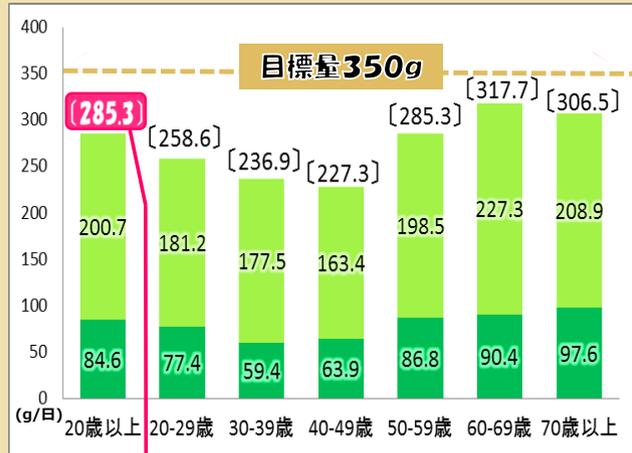
【作り方】

- ①切干大根をよく洗い、水で戻す。  
茹でてから水にとり、粗熱がとれたら水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②きゅうりと赤ピーマンは千切りにする。
- ③すべての材料を混ぜ合わせる。



## 2 野菜摂取の現状について

山形県民の野菜の平均摂取量グラフ(20歳以上・年齢階級別)をみると、どの年代も野菜が不足していることがわかります。



H28年度県民健康・栄養調査

目標量まであと70gです。

普段の食事に野菜料理を1皿加えましょう！

## 3 野菜料理を手軽に取り入れるコツ

◆ 茹でる・炒める・煮るなど加熱してカサを減らす(電子レンジも活用する)



◆ そのまま食べられる野菜や切る手間が省けるカット野菜、年間を通して価格が安定している乾物・冷凍野菜を活用する



◆ 常備菜・サラダ・野菜たっぷりの汁物など簡単に食べられるように用意しておく

◆ 外食や中食(コンビニやテイクアウト)の際は野菜の量が多いメニュー選びや野菜料理をプラスすることを意識する

自分のライフスタイルにあった野菜摂取の方法を見つけましょう！