

プラス1皿の野菜を食卓に追加しよう！！

～日本人の1日野菜摂取目標量は350gです～

熊本県民の健康・栄養調査結果から、1日当たりの野菜摂取量は、男性267g、女性252gで、国が示す目標量（350g以上）に達していません。

不足分を補うためには毎日の食卓に「もう1皿（約100g）」の野菜料理をプラスしましょう。



日本人の野菜摂取量の現状

男性

食べている量が一番少ないのは
20代 約233g



→約120g不足 例) なす 約1本と1/2

食べている量が一番多いのは
70代 約323g



→約30g不足 例) にんじん 小約1/3

女性

食べている量が一番少ないのは
20代 約212g



→約140g不足 例) 玉ねぎ 約1/2個

食べている量が一番多いのは
60代 約310g



→約40g不足 例) ほうれん草 約1茎

野菜には、たくさんの栄養素が含まれています。特に「ビタミン・ミネラル・食物繊維」は重要な供給源となります。

<ビタミン>

身体の機能を正常に保つために必要な成分です。野菜に含まれるβ-カロテンは体内で皮膚や粘膜の健康維持に不可欠なビタミンAに変わります。また、強い抗酸化作用を持つビタミンCやEも豊富に含まれています。

<ミネラル>

体の機能の維持や調整に欠かせないのがミネラルです。野菜には骨や歯の材料となるカルシウムや、ナトリウムを体外に排泄するカリウムがたっぷりと含まれています。タンパク質が豊富な食品と摂ることで吸収率アップします。

<食物繊維>

食物繊維は腸内環境を整えたり、便秘の予防・改善をしたり、食後の急激な血糖値の上昇を抑えるなどさまざまな働きがあります。特に血糖値の高い人は毎食、野菜をとって、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

「プラス1皿」のおすすめ野菜料理

おすすめメニューは、食改ホームページの「おうちご飯を楽しもう（単品レシピ紹介）」のレシピ集副菜に掲載されています。野菜70g以上摂れるレシピになっています。

- ・小松菜と油揚げのごま和え
- ・ほうれん草と蓮根の和風サラダ
- ・大根のせん切り炒め
- ・ツナサラダ
- ・ブロッコリーと大根のごま酢
- ・かぼちゃのごま炒め
- ・水菜とじゃこのサラダ
- ・なすといんげんのおかか煮 など



★これらを1皿プラスして1日/350gに！！