

## 野菜を食べていますか？



野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含み、体調を整える働きがあります。  
また、野菜は低エネルギーであることに加え食物繊維が多いため、よく噛んで食べる必要があり、肥満等の生活習慣病予防になります。



### 妊娠（胎児）期に大切な葉酸を、野菜からとりましょう

葉酸は赤ちゃんの神経管をつくる働きがあり、妊娠前及び妊娠初期に特に大切な栄養素です。



### 様々な野菜を体験し、食の世界を広げましょう

野菜の形、におい、食感、味などを体験することで、野菜に親しみを持ち、毎食食べる習慣を身につけましょう。



### 野菜の大切さを理解し、毎食食べるようにしましょう

野菜の働きや必要性について理解し、毎食食べる習慣を身につけましょう。  
また、自分で料理する、外食時に野菜を選ぶなどにも取り組んでみましょう。



### ライフスタイルにあわせて野菜を食べる工夫をしましょう

多忙な生活の中で野菜不足になりがちです。生活習慣病予防のため、あと一皿野菜を取り入れる工夫をしましょう。



### 調理の工夫をし、野菜を食べやすくしましょう

かたさのある野菜、繊維が残る野菜が食べにくくなってきたと感じたら、小さく切ったり、下茹でしたりと工夫をすることで食べやすくなります。



野菜を食べると  
良いこといっぱいだ  
キュン！

- ・ 肥満や高血圧などの生活習慣病予防
- ・ 肌荒れ防止
- ・ 疲労回復
- ・ 風邪をひきにくくする など

## 〈じょうずに野菜を食べるには〉

厚生労働省は、生活習慣病予防などのために、成人で1日野菜 350g 以上（うち緑黄色野菜 120g）を食べることを目標としています。1日3回の食事に1～2皿の野菜料理（副菜1皿 70g）を食べると、無理なく食べることができます。野菜を食べる習慣がない人は、毎食1皿の野菜料理を食べよう心がけましょう。  
また、野菜は刻む・加熱するなどの調理で食べやすくなります。

### 〈1日 350g の野菜料理例〉



140g + 70g + 70g + 70g

（出典：食事バランスガイド）



### 〈妊娠期に大切な葉酸を野菜から〉

#### ◆葉酸を多く含む食品

枝豆、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、とうもろこし等



#### ◆葉酸の推奨量

成人 一般女性 240ug/日

妊娠中 +240ug/日

授乳中 +200ug/日

日本人の食事摂取基準（2020年版）



### 〈子どもが野菜を食べる工夫〉

- ① 野菜の絵本やおもちゃなどで野菜に関心を持たせる
- ② 野菜の型抜きや盛りつけの工夫で見た目を楽しくする
- ③ 積極的にお手伝いをさせる
- ④ 一緒に料理をする、野菜の栽培・収穫体験などを通し、野菜に関心を持たせる
- ⑤ 「食べられた！」の達成感と自信につなげるために、苦手な野菜は少なめに盛りつける
- ⑥ 苦手な食材は刻み、カレーやハンバーグなどに混ぜて食べやすくする



### 〈野菜・朝食 Plus 1 の取組〉



本市では、健康寿命日本一をめざすリーディングプロジェクトの取組として、「野菜をもう一皿、朝食習慣」をすすめるため、各事業を行っています。



### 〈野菜をもう一皿食べるために〉

- ① プチトマトやきゅうり等手軽に食べられる野菜を常備する
- ② 冷凍野菜をじょうずに活用する
- ③ 汁物に野菜をたっぷり入れる
- ④ コンビニで和惣菜やサラダを選ぶ



### 〈外食では、意識して野菜を食べる〉



外食では野菜が不足しがちです。野菜が多いメニューや野菜の小鉢をプラスする等、1食に1～2皿の野菜料理を食べるようにしましょう。

本市では、外食でも野菜を食べられる食環境整備として、健康づくり応援団協力店の認証制度を実施しています。

（健康づくり応援団協力店については P62 を参照）

