

# 野菜を食べると 良いこといっぱい

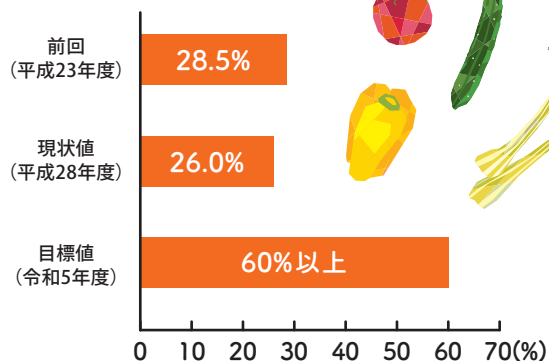
生活習慣病やがんの予防  
免疫力を高める  
便通を整える 肌を美しく

- 野菜に含まれる食物繊維は、糖質やコレステロールの吸収を抑え、食後血糖値の上昇や血清コレステロールの増加を防ぐとともに、便通も改善してくれます。
- 野菜に含まれるカリウムは、体にたまった余分なナトリウム（食塩の成分）を体の外に出してくれます。
- 野菜は低エネルギー食品であり、食事の始めにゆっくりよくかんで食べると食べ過ぎを防いでくれます。

## 北九州市の野菜摂取状況

### 野菜を1日に2回以上食べている者の割合が減少

野菜を「1日に2回以上食べている」者の割合は、19～39歳では、26.0%と前回の調査に比べて減少しています。



「第三次北九州市食育推進計画(令和元年度～5年度)」では、野菜を1日に2回以上食べている人の割合を増やすことを目標の一つとしています。

# 野菜 足りていますか?

1日350gの野菜摂取を心がけましょう

野菜は「健康に良い」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が難しいものです。大人が1日に必要とされる野菜の摂取目標量は350g(1日5皿分)です。1食1皿以上、1日5皿分を食べることを目指しましょう。

## 野菜350gはどのくらい?

### 生の野菜だと

生野菜の  
目安量



### 料理にすると

野菜料理  
5皿に



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



具だくさんのみそ汁



ほうれん草のおひたし



野菜炒め

# 上手な野菜のとり方

- 1 野菜料理を毎食そろえよう**  
忙しいときは、カット野菜や冷凍野菜なども上手に利用して。
- 2 加熱料理で食べやすく**  
生で食べるよりも加熱したほうがたくさん食べられます。
- 3 主菜の付け合わせを増やそう**  
メインのおかずの付け合わせに野菜を添えましょう。
- 4 汁は具だくさんに**  
みそ汁やスープには旬の野菜をたくさん入れましょう。
- 5 外食のときも野菜料理を意識して**  
外食では意識しないと野菜不足になりがちです。一品料理より定食メニューや少しでも野菜の多いメニューを選びましょう。「きたきゅう健康づくり応援店」も参考に(裏面)



## ～野菜を手軽に～

面倒な野菜の下ゆでは電子レンジを使えば簡単です。市販の冷凍野菜を利用する方法もあります。

