



第25回 野菜摂取量を増やそう

野菜の摂取量が足りていないようです

第3次白石町食育推進計画の策定のために行ったアンケートによると、白石町では野菜の摂取量が佐賀県の平均摂取量(約270g)よりも足りていない人が多いようです。

生活習慣病予防の観点から、1日に必要な野菜摂取量は350g以上とされています。

野菜には、ナトリウム(食塩)を排出して血圧を下げる効果のあるカリウムが多く含まれ、体内の細胞・組織の酸化を抑制するビタミンも多く含んでいます。また、野菜に多く含まれる食物繊維には腸内環境を良好に保つだけでなく、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。



野菜って大切なんだね。野菜の摂取量を増やすにはどうしたらいいの？

まずは1日の目標量「野菜350g」を知ろう



350g程度の野菜を、実際に料理に置き換えると、左の写真のように約5皿分(1皿=70g)の野菜に相当します。

一回の食事でこれだけの野菜料理を食べるのは大変なので、毎回の食事で1~2皿分の野菜を食べることを意識してみましょう。

写真の料理の野菜量は420gです。
野菜を多く使った料理なら2皿分になります。



始めよう！「毎日プラス一皿の野菜」

生活習慣病の予防が期待される野菜ですが、佐賀県民の摂取量は推奨量より一皿分(約80g)不足しています。「毎日プラス一皿の野菜」を目標に、野菜の摂取量を増やすことを始めてみましょう。

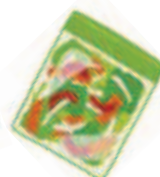
工夫して無理なく野菜をとろう



みそ汁には野菜を加えて具沢山にする



めん料理は野菜を多く使ったものにする



カット野菜や冷凍野菜を活用する