

# 野菜の美味しい摂り方を楽しく学ぼう!



## 野菜を簡単に美味しく 食べられる方法

レタスやキャベツはちぎって、  
ミニトマトはそのまま食べる

玉ねぎだって簡単に食べれるもんね!



答えは  
こちら



## 食べきれない野菜は 冷凍保存

もやしやキャベツはそのまま冷凍保存、  
ほうれん草は茹でてから冷凍保存すると便利

長持ちするほかに、メリットがもっとあるよ!



答えは  
こちら



## 外食でも バランス良く食べるには

チャーシュー麺より、野菜たっぷりタンメン

牛丼ともう一品、何を追加するのがいいかな?



答えは  
こちら



## 朝ごはんを食べて、 一日のリズムをつくろう!

起きる

食べる

元気

カップスープもこんな食べ方で野菜を摂れるよ!



答えは  
こちら



# 青森県の野菜摂取の現状

青森県民の野菜摂取量の平均値(20歳以上)

279.5g / 1日

出典:青森県県民健康・栄養調査(R4)

目標達成まで  
もう少し!

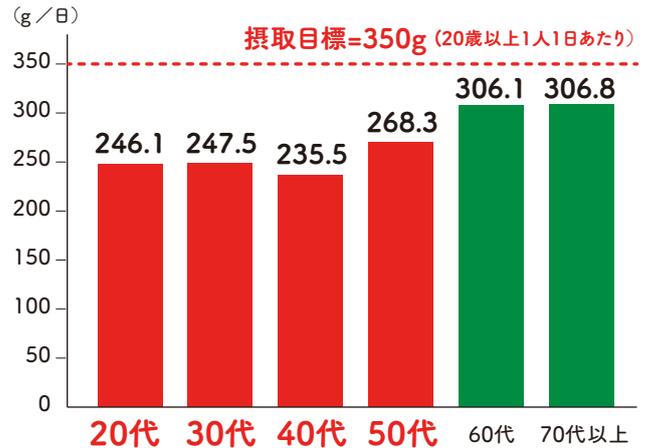
プラス70g

目標

350g / 1日

第三次青森県健康増進計画

年代別野菜摂取量の平均値



出典:青森県県民健康・栄養調査(R4)

野菜あと70gはこれくらい…



キャベツ  
1枚分



ミニトマト  
7個分



きゅうり  
小1本



玉ねぎ  
1/4個



にんじん  
中ほど3cm



ブロッコリー  
花蕾4個

食事バランスガイドでは、野菜350gのほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めて「副菜」とし、1日5~6皿が摂取目安となっています。

なぜ350g必要なの?

野菜には、健康づくりに欠かせないカリウム、ビタミンC、食物繊維などが含まれています。これらを十分に摂取するために必要な野菜の量は350g/日と言われています。

## 野菜の効果

### カリウム

余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するので、高血圧予防に効果的。脳卒中・心臓病等のリスク軽減にもつながる。

### ビタミンC

活性酸素の働きを抑制したり免疫力が増強するので、老化を抑えたり発がん予防に効果的。

### 食物繊維

脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して体外に排出するので、これらを摂りすぎることによって引き起こされる肥満、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防に効果的。

あおり健康情報局

健康に関する情報をSNSで発信しています



青森県健康福祉部

がん・生活習慣病対策課

青森県 がん・生活習慣病対策課

検索

