

食とけんこう

からだの調子を整える野菜をたべよう！



【野菜で健康の維持・増進を】

野菜には、それぞれ様々な栄養素が含まれています。多種類の野菜の多様な成分が相互に作用しあって、体内で多くの大切な働きをしています。そこで健康を維持・増進するためには、**1日に350g以上の野菜**をとることが推奨されています。

【野菜はこんなに働き者】

✓ 食べすぎを防ぐ

- ・満腹感を得られやすく、糖尿病予防の強い味方。

✓ 腸内環境改善

- ・食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。また便秘を防ぎます。

✓ 加齢やストレスに対抗し、がん予防も

- ・野菜のカロテン、ビタミンC・Eは、抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します。また、野菜の色素が抗酸化作用の強い物質として注目されています。

例) リコピン  ルテイン  アントシアニン 

✓ 脂質改善

- ・水溶性食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。

※水溶性食物繊維は、海藻類、野菜、果物に多く含まれています。

✓ 血圧上昇抑制

- ・野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを対外に出し、血圧上昇を抑制する効果があります。

出典：公益社団法人 日本栄養士会 2023 ヘルシーダイアリー「野菜について」

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL：https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



【毎日、野菜をたべましょう】

どのくらい？

1日
350g以上

350g = 緑黄色野菜 + その他の野菜
120g 230g

【野菜の100gの目安量とエネルギー量】



緑黄色野菜グループ

原則として100g(可食部)あたり
カロテン600μg以上のもの
トマト 大1/2個・19kcal
ブロッコリー 5房・33kcal
にんじん 短1本・37kcal
ほうれん草 小1/2束・20kcal

その他の野菜グループ

淡色野菜(野菜の中の色がうすい)
キャベツ 葉2枚・23kcal
なす 中1個・22kcal
玉ねぎ 中1/2個・40kcal
大根 中3cm長さ・18kcal
きゅうり 中1本・14kcal

何を？

旬のもの
身近なもの

私たちの体調は、季節の変化に強く影響を受けます。体が冷えて血液循環が滞ったり、暑くて汗をたくさんかいたり・・・季節の野菜は、それらの症状を緩和する力をもつものが少なくありません。人間も野菜と同じ命あるものとして、同じ自然環境の中で育った野菜の力をいただくことで、体調を整えることができます。

【日本の旬の野菜】

春	春キャベツ・にら・たけのこ 新玉ねぎ・アスパラガス	秋	にんじん・青くび大根・山芋
夏	トマト・きゅうり・なす・ピーマン	冬	白菜・かぶ・ほうれん草・ ブロッコリー・長ねぎ

どのように？

生・蒸す・
スープ

毎食、手軽に食べる習慣をつけます。料理を作るといよりは、素材を準備すると考えてください。
例えば、肉料理を食べるときは、春キャベツをちぎって添える。ブロッコリーなどは、少量の水を加えて電子レンジにかけて蒸し、ポン酢などで簡単な味付けに。
特に冬の朝食には野菜スープを作り、味噌やコンソメ、牛乳などの味付けでバリエーションを出すと、毎日でも苦になりません。