

# 野菜を食べよう！



野菜には、食物繊維やビタミン・ミネラルなど、たくさんの栄養素が含まれており、生活習慣病の予防が期待できます。しかし、日本人の約7割が野菜不足と言われています。この機会に自身の食生活を見直してみましょう。

## 野菜を1日350g以上食べる

野菜の摂取量350gは、厚生労働省が「健康日本21」で掲げる目標値です。カリウムやビタミンなど健康を維持する栄養素は野菜から摂取されやすいことから、1日350g以上の野菜を食べることを目指しましょう。



野菜 350g以上

## 食物繊維をたくさんとる

食物繊維には、腸内環境の改善、血糖値の急上昇抑制、コレステロールの吸収を防ぐなどの働きがあり、高血圧、糖尿病などの予防にも効果的です。いろいろな食材と組み合わせ、上手に食物繊維をとりましょう。

★野菜は生より、茹でる・蒸すことで、かさが減り、量をたっぷりとることができます。



### 小美玉市の 特産品!!

#### 上手に食べるポイント

野菜料理1皿で約70gとして、毎食1~2皿の野菜料理を献立に加え、1日5皿以上を目安にするとわかりやすくなります。



サラダ



具沢山みそ汁



ほうれん草のお浸し

野菜炒め



煮物



#### 食物繊維の多い主な野菜



れんこん



ブロッコリー



さつまいも



にんじん



ごぼう



オクラ



ほうれん草



モロヘイヤ



かぼちゃ