



# 野菜を食べて生活習慣病予防

## 野菜を食べるといいことたくさん!

★ 血清コレステロールの上昇を抑える

★ 食後の血糖上昇を抑える

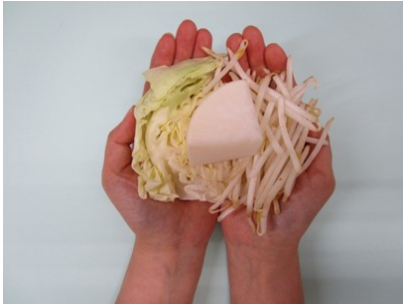
★ しっかり噛んで満腹感  
低エネルギーで肥満予防

★ 高血圧を予防する

★ 便通を良くする

★ がんを予防する

★ 野菜は一日、**両手に3杯(350g)**が目安!そのうち1杯は**緑黄色野菜**に。



緑黄色野菜とは…

にんじん、ピーマン、小松菜、トマト、ほうれん草、ブロッコリーなど、カロテン(ビタミンA)を多くとることができる野菜です。

## ★ 温野菜なら、たくさん食べやすい。

「生野菜のサラダを食べれば大丈夫」と思っていないですか？  
野菜は、生食だとかなりの量ですが、加熱するとかさが減ります。

生なら  
両手いっぱい

### 1食分(約120g)の野菜の目安

加熱したものなら  
片手いっぱい



加熱すると  
→  
かさが減る



## ★ 食卓に、旬の野菜を。

旬の野菜は栄養価が高く、味が濃いので薄味でもおいしく食べられます。また、比較的安価なのでおすすめです。

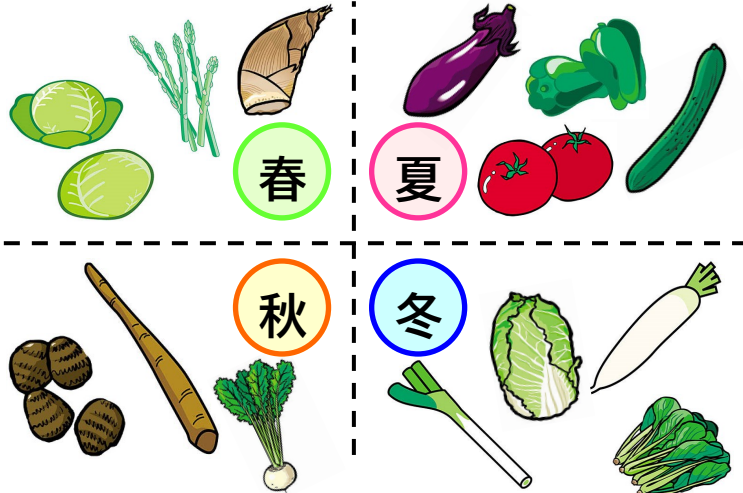
<一例>

春:キャベツ、新じゃが、アスパラガス

夏:トマト、なす、ピーマン、おくら

秋:かぶ、ごぼう、さといも

冬:ねぎ、白菜、大根、ほうれん草 など



※その他、通年で使いやすい  
もやし、カット野菜、冷凍野菜、缶詰などもおすすめ



# 毎日プラス一皿の野菜を!

毎日の元気は栄養バランスのよい食事から作られますが、日本人は野菜が不足しがちです。大人の1日の目標量は**350g**ですが、日本人の平均摂取量では**約70g不足**しており、これは小鉢一皿分にあたります。

野菜は食後の血糖上昇を抑える、コレステロールの吸収を抑える、高血圧を予防するなど、体にとって良い働きをしてくれます。毎日プラス一皿の野菜を心がけ、美味しく楽しい食生活を送りましょう。

## 野菜をプラスするコツ

買ってきたらまとめてゆでて  
いろんな料理に活用



ブロッコリーやかぼちゃ  
葉物野菜など

忙しい朝などは、  
すぐに食べられるものを



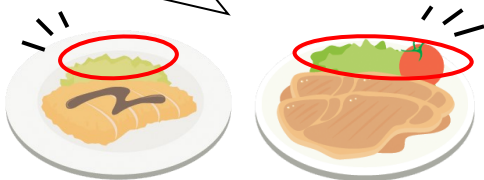
カットトマトやミニトマト

作り置きしておくとお便利



きんぴら・和え物・切干大根など

付け合せの野菜も  
忘れずに食べる



付け合せのキャベツやレタスなど

外食やコンビニで購入する時は  
野菜料理をプラス!



サラダや煮物など野菜料理

どうしても足りないときは…



野菜ジュース

ただし、ジュースでは  
とりにくい栄養もあるので、あくまで補助と  
して考えましょう。

糖質が多い物もあるので  
飲みすぎ注意!



## 調理工夫で野菜たっぷり

炒め野菜をのせたり、  
麺と一緒にゆでてタンメンに



カット野菜

生よりも加熱した方が  
かさが減って食べやすい



生野菜

野菜炒め

野菜の煮付

味噌汁やスープ、鍋などは  
野菜たっぷり具だくさんに



具だくさんのみそ汁

焼きそばは野菜で  
ボリュームアップ

