

1日分の野菜について

野菜には体の機能を整える
ビタミンやミネラル、食物繊維が
豊富に含まれています



○野菜に含まれる主な抗酸化物質

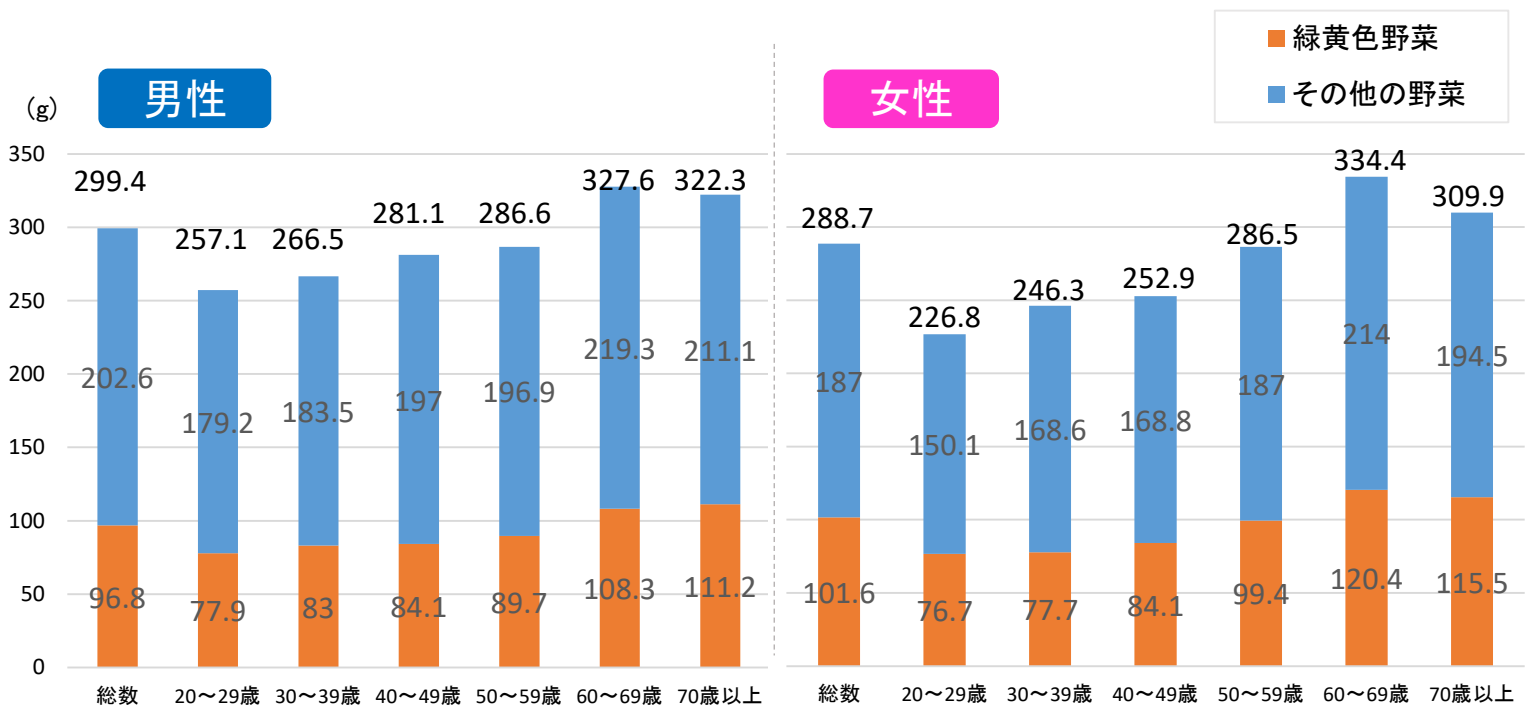
(βカロテン、ビタミンC、ビタミンEなど)

動脈硬化を促進するLDLコレステロールの酸化を抑制する
免疫力を高めたり、風邪の予防、改善、目の健康を保つ、
ストレス軽減など多くの働きがある

○食物繊維

コレステロールの吸収や食後の血糖上昇を抑え、便通を改善する

野菜摂取量の状況（平成27年度国民健康栄養調査より）



1日の野菜摂取量は、**350g**が目標値ですが、
実際には目標に達していません。いつもの
食事に野菜料理をあと1品プラスしましょう。

生野菜100gは 両手に1杯が目分量です



～野菜をたくさん食べるコツ～

1日にとりたい
野菜の目分量は5皿
(350g)以上です

すぐ使える
冷凍野菜を
ストック

緑黄色野菜は
1日に
120g以上

肉や魚料理にも野菜を
付け合わせる

煮物や
スープに
するとかさが
減り生食の
3～5倍の量
が摂れる

