

# 野菜を食べよう

一般成人の野菜摂取目標量は1日に350グラムですが、平成23年度県民健康・栄養調査の結果によると、三重県民の野菜摂取量は、成人で平均296グラム(男性308グラム、女性285グラム)であり、目標には約70グラム不足しています。

三重県内では栄養士会をはじめ、さまざまな団体が「栄養フル350」活動を通して、毎日の食事にあとひと皿(約70グラム)の野菜を増やす取り組みをおこなっています。

参考:三重県 HP 平成 23 年度県民健康・栄養調査結果へ

<http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/hpm21/yasai.htm> へのリンク

## “野菜のはたらき”

野菜には、ビタミン・無機質(ミネラル)・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれていて、

健康維持のためのさまざまな働きをしています。



※野菜はよくかんで食べるので、満腹感が得られやすく食べ過ぎ、そして肥満防止にも。

# \*野菜の必要量\*

年齢層(歳)	一日に必要な野菜の量 グラム
1~2	180
3~5	240
6~7	270
8~9	300
10~	350

必要量摂取のために

## \*手ばかり栄養法\*

自分の手の大きさではかることができます。  
一日に必要な野菜の量を手ではかってみましょう。

参考:女子栄養大学出版「食品成分表」

### 1日に必要な野菜の目安 (手ばかり栄養法)

#### 緑黄色野菜 は

〔にんじん、かぼちゃ、トマト  
ほうれん草、ピーマンなど〕



きざんで両手に1杯



もしくは  
加熱料理後、小鉢に2皿



#### 淡色野菜 は

〔キャベツ、白菜、大根  
きゅうり、玉ねぎ、きのこなど〕



きざんで両手に2杯



もしくは  
加熱料理後、小鉢に3皿



★緑黄色野菜と淡色野菜を合わせて1日に両手で3杯食べましょう!

松阪市健康づくり計画(平成24年3月)資料より

※ 旬の野菜を食事に取り入れて、新鮮な風味とたっぷりの栄養素補給を!!

担当:行政協議会