

野菜を意識して食べましょう！

国保和良診療所 管理栄養士 八木夕紀

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、私たちの健康を維持するのに欠かせない食べ物です。

野菜をしっかり食べることで、狭心症や心筋梗塞などの心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待されます。

厚生労働省が推進する「健康日本21（第3次）」では、野菜を一日に350g食べることを目標としています。しかし、令和6年度の国民健康・栄養調査では、岐阜県の野菜摂取量は男女ともに全国平均をやや下回っていて、目標量350gに対して男性では83g、女性では107g少ないという結果でした。

毎日の食事の中で意識的に野菜をとり入れ、健康的な食習慣を身につけましょう。



野菜の1日の目標量

350g

目玉焼き
添えの野菜
30g



具沢山の豚汁
50g



焼きそば
50g



野菜サラダ
70g

和え物
60g



あじフライ
添えの野菜
30g



煮物
70g

朝食 70g程

昼食 120g程

夕食 160g程

【野菜をより多く食べるためのポイント】

- ・朝食で70g、昼食で120g、夕食で160g程を目安に野菜を食べましょう。
- ・具沢山の汁物にする、または茹でて食べやすい状態にすることで、野菜をより多く食べる事ができます。
- ・コンビニなどで食事を選ぶときには、サラダやサンドイッチなど野菜を使った料理を意識的に選びましょう。