

# 「野菜を食べる習慣を身につけよう！ 読めば野菜を食べたくなる…かも」

野菜を1日350g以上摂取すると良いことは広く知られていますが、皆さんの食生活に野菜はどれくらい登場しますか？意識していても350gの野菜を摂ることはなかなか難しいものです。

## ●野菜の摂取状況は意外にも…

野菜を食べましょう!とよくいわれますが、最近の野菜摂取量の平均は男性で262.2g、女性で250.6gと、目標量よりも約100g少ないです(令和5年国民健康・栄養調査結果の概要より)。

## ●野菜には食べたくなる魅力があります

- 野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です！
- ・**ビタミン**: 摂取した栄養素を体内でエネルギーに変える手助けをしてくれます。
  - ・**ミネラル**: 身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けし、高血圧の予防にもなります。
  - ・**食物繊維**: 便秘の予防をはじめとする整腸効果があります。

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくて、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



## ●野菜を摂取するポイントとは？

### ・食べる量を増やすなら熱を加えてかさを減らす

例えばキャベツなどの葉物を食べるときは、電子レンジにかける、ゆでるなどすると、かさが小さくなって食べやすくなります。

### ・手軽にはじめられるのはサラダなどの生野菜

熱を加えるとかさが減り、食べやすくなりますが、調理は手間がかかります。手軽に野菜を摂るにはサラダがおすすめです。まずは1品野菜料理を増やしてみましょう。

### ・野菜ジュースの活用や果物で補足

野菜ジュースは手軽に摂取できるため便利です。ただし、野菜そのものを食べる代わりにはならないので、野菜ジュースだけを飲んでいれば良いわけではありません。忙しい朝には野菜ジュースを、昼・夕には野菜料理を取り入れるなど、上手に活用していきましょう。また、果物にもビタミンやミネラルが豊富に含まれています。果物も使いながら、上手に栄養素を摂取していきましょう。

食生活は毎日の積み重ねです。まずは自分ができることから始めてみましょう！

### 野菜350gってどれくらい？

イラストは野菜70gの例です。1日5皿で約350gです。



◀くわしくは  
こちらから

農林水産省  
「野菜を食べようプロジェクト」

2025年  
4月4週  
(16号)

東海コープからの

おいしくて、  
安全なおはなし

