

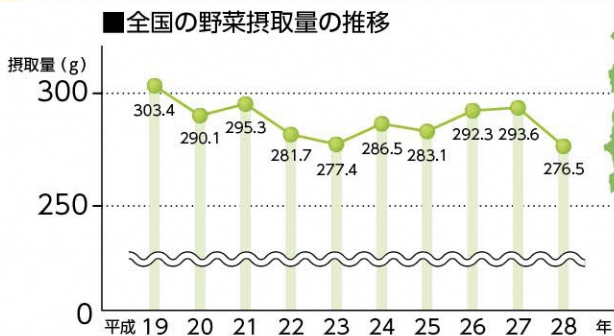


野菜を食べて健康に

1日350gが
目標です!

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、からだを健康に保つ栄養素が多く含まれています。
1日の野菜摂取量の目標量は、350g以上とされています。その約1/3にあたる量を1食で食べられるちょっとした工夫をご紹介します!

野菜摂取量の状況



富山県は**280g**
(平成28年)

富山県民は、
1日あたり、
あと70g不足
しているのです!



全国の1日の野菜摂取量の平均は276.5gです。

(全 国 : 平成 28 年国民健康・栄養調査
富山県 : 平成 28 年県民健康栄養調査)

目標は、野菜**1日350g以上**です。

野菜350gとはどのくらい?



生野菜なら両手の平いっぱい
ゆで野菜なら片手の平いっぱい

料理にすると
野菜料理
5皿に



かぼちゃの煮物



具だくさんのみそ汁



きんぴらごぼう



ほうれん草のおひたし



野菜炒め

野菜料理=**1日5皿**で目標達成!!



野菜には様々な栄養素が含まれていますが、栄養素を最大限に活かせる調理法を知ること、栄養の吸収がグンと良くなります。

ビタミンA・D・E (脂溶性ビタミン)

油と一緒に調理することで、吸収が良くなります。
特にカロテンを多く含む緑黄色野菜はビタミンAの吸収率が良くなります。
炒める、てんぷらにする、サラダのドレッシングにオイルを少量入れる等がおススメです。
※トマトに多く含まれる「リコピン」は、火を通すことによって吸収率が良くなります。

トマト・人参・かぼちゃ

トウモロコシ・きのこ類

モロヘイヤ・ピーマン

ブロッコリー・ほうれん草

ビタミンB・C (水溶性ビタミン)

野菜には水に溶けやすい水溶性ビタミンを含んだものがたくさんあります。
これらはゆでたり、水にさらしすぎたりすると栄養素が流れ出てしまいます。
ゆでるときは、なるべく短時間で。
蒸したり、汁ごと食べるような調理をおススメします。

キャベツ・ブロッコリー

オクラ・ピーマン

カリフラワー

1食あたり150g以上を摂るには

副菜は1食に2～3皿が理想

70gの野菜を使った小鉢などを2～3皿付けることで、150g以上摂取することができます。



具だくさんの
みそ汁



おひたし



野菜サラダ



煮物

副菜をあと1皿分加える工夫

付け合わせの野菜も副菜1皿分に！
残さず食べましょう。



具だくさんスープやスムージーなどで
野菜1皿分



カレーやラーメンに
野菜をトッピング



ラーメンには、もやしや
キャベツがおススメです。

緑黄色野菜を中心に、**彩り**を意識して、
いろいろな野菜を組み合わせると、結果的に
栄養素や機能性成分をバランスよく摂ることができます。



富山県では、食生活の改善につながる取組みを行っているお店を
健康寿命日本一応援店として登録しています！

以下の条件を満たしたメニューを提供するお店です。



1 野菜たっぷりメニュー

1食あたり
野菜150g以上
※きのこ、海藻類を含む
※150gは両手にいっぱい程度



または

**野菜摂取量UPへの
取組みがある**

例 ● サラダバーがある
● キャベツのおかわり自由 など



2 減塩メニュー

1食あたり
塩分3.0g以下
※小さじで1/2杯程度



または

**塩分を控える
取組みがある**

例 ● ダシを効かせて塩分を控えている
● 辛味や酸味を効かせ、
塩の使用量を抑えている
● 減塩醤油を使用している など

3 シニア向けメニュー

小盛りサービス

※食品ロス対策にも繋がります



登録店舗は
こちらから確認できます。

健康寿命日本一応援店

検索