



食育という言葉をご存知ですか？毎年6月は食に関する知識を深め、心身の健康を維持する健全な食生活を実践できるよう食育を推進する「食育月間」です。この機会に日頃の食生活の見直してみましょう。

野菜を食べよう

～野菜はさまざまな栄養素を含む大切な食材です～

野菜に含まれる栄養素とそのはたらき

【食物繊維】

多く含む野菜：海藻、きのこ、乾物、イモ類
コレステロールの吸収を抑える
糖質の吸収をゆるやかにする



【カルシウム】

菜の花、モロヘイヤ、水菜
骨や歯を丈夫にする



【ビタミンA】

多く含む野菜：人参、南瓜
*抗酸化作用



【ビタミンC】

多く含む野菜：キャベツ、
ブロッコリー、小松菜
*抗酸化作用
免疫力を高める



【ビタミンE】

多く含む野菜：南瓜、
ほうれん草
*抗酸化作用



*抗酸化作用とは…？

食生活の乱れやストレスにより体の中に活性酸素が発生します。

活性酸素が多くなると血管や細胞などを傷つけます。

抗酸化作用のある栄養素を摂ると、この活性酸素を除去するはたらきがあるとされています。



1日にどのくらい摂ったらいいの？

1日350g以上！

日本人の野菜摂取量の平均は

293.6g

目標より少ない結果となっています

※平成27年国民健康・栄養調査結果より

厚生労働省は1日350g以上摂取することを目標としています。緑黄色野菜、淡色野菜、海藻、きのこ類、いろんな種類を組み合わせる食べることがポイントです。

<手を使ってはかる方法>

生野菜→両手手のひらいっぱい：約120g
加熱したもの→片手にのる量：約120g

<目安量>

ほうれん草のおひたし1皿…70g



ひじきの煮物…70g



具沢山味噌汁…75g



野菜サラダ…75g



きゅうりとわかめの酢の物…70g

