



今年1年を元気に
過ごすために

毎日、毎食 **野菜** を食べましょう



いいこといっぱい♪ 野菜を食べるメリット

野菜はどうして必要なの?

野菜には丈夫な体を作り元気に活動するための栄養素がたくさん含まれています。野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄して、血圧上昇を抑えます。また食物繊維をとると満腹感を得ることができるため、食べ過ぎの防止につながります。そのほかにも血糖値の上昇を緩やかにする働きや、便秘を予防する効果があります。さらにビタミンには、体の調子を整える作用があり、食事から摂取したさまざまな栄養素が体内で利用されるための手助けをしています。

健康維持のためには、野菜をしっかり食べる必要があります。

牛久市民は野菜不足の人が多い!?

市民の「朝食に野菜を食べないことの方が多い」人の割合は全体の半数を超えています。野菜のおかずが1皿もない食事があると1日に必要な野菜の量を摂ることは難しいため、1日3食に振り分け無理なくとることが望ましいです。

朝食に野菜の
おかずを食べる
市民の割合

令和2年度実施
「うしく健康プラン21
健康実態調査」より

朝食に野菜
を食べる
37.3%
(目標42%)

朝食に野菜
を食べない
ことの方
が多い
62.7%

1日に必要な 野菜の量は どのくらい?

健康づくりのために1日に必要な野菜の量は**350g**です。

片手にのるくらいの小鉢や小皿に入った野菜料理(ほうれん草のお浸し、具たくさんみそ汁、きゅうりとわかめの酢の物など)1つ分や両手にのるくらいの大きさの皿の生野菜のサラダ1つ分には、野菜が約70g含まれると考えます。

1日に5皿分の野菜料理を食べると350g程度の野菜をとることができます。



野菜をたくさん食べる**3**つのコツ



～毎日の食事に「野菜をプラス一皿」の工夫～ ちょっとした工夫で野菜を摂ることができます

1

毎回の食事に 必ず野菜をプラス

野菜を使った常備菜を作り置きして一皿増やしたり、ゆで野菜を作り置きしてトッピングしたり、汁物に野菜をたっぷり入れたりすると、かさも減ってたくさん食べられます。また市販のカット野菜や冷凍野菜を活用するのもおすすめです。

2

そのまま食べられる 野菜をプラス

ミニトマトやキュウリなどそのまま食べられる野菜は、簡単に準備ができて、食事の彩りをよくします。ほうれん草などの葉物野菜、ブロッコリー、アスパラガスなどは、固めにゆでて小分けにして冷凍保存しておく、すぐに料理に使うことができます。

3

外食のときには野菜 のメニューをプラス

外食をするときは、野菜たっぷりのメニューを選びましょう。麺類や丼などの単品はどうしても野菜が不足しがちです。トッピングで野菜をのせたり、サラダやおひたしなど野菜のサイドメニューを追加して補うようにしましょう。

市ホームページに野菜レシピを掲載していますのでご覧ください▶

USHIKU野菜
オーケストラの
野菜レシピ



朝食にもお
すすめ! 簡単野菜
レシピ

