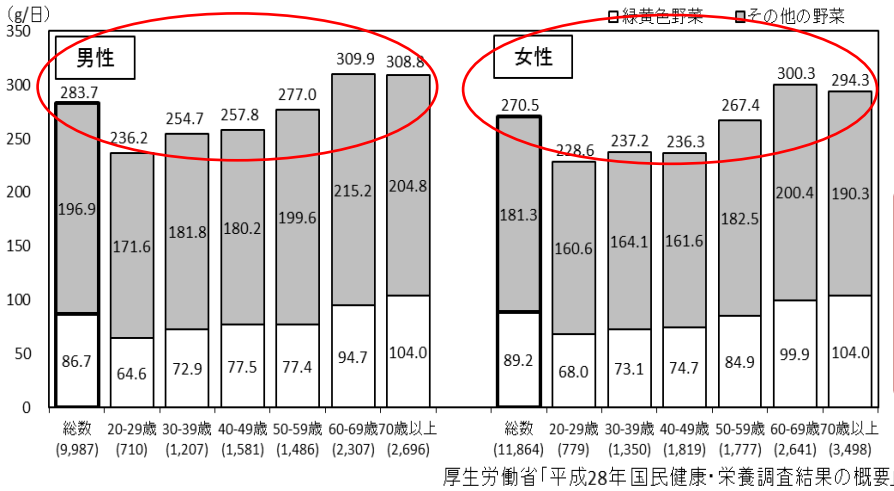




## あなたは1日野菜350gとれていますか？

### 野菜摂取量の平均値

(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



男性、女性とも  
どの年齢も目標量  
350gに達していません

日本人は野菜摂取不足傾向にあります。野菜を意識して摂るようにしましょう。葉物野菜は加熱するとカサが減ってたくさん食べられますが加熱することで失う栄養素もあるので色々な調理法で食べるのがおすすめです。



### 上手に野菜を摂る方法

カット野菜、冷凍野菜を利用する

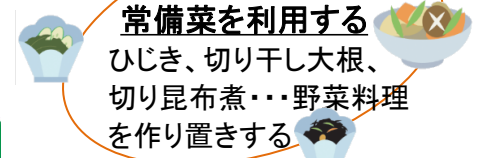


味噌汁の具をたくさんにする



常備菜を利用する

ひじき、切り干し大根、切り昆布煮・・・野菜料理を作り置きする



### 野菜ジュースは野菜不足を補える？

野菜ジュースを積極的に勧めるということはありません。飲むだけの野菜ジュースは『かむ』という大切な運動を省略してしまいます。さらにドロドロの食物繊維は飲みにくい為取り除かれています。あくまで栄養補助食品として利用しましょう。

### なぜ野菜は350g必要なの？

国が実施している国民健康栄養調査による根拠があります！

まず、野菜を食べることで主にビタミンやミネラル・食物繊維を摂取することができます。その中でも特に抗酸化ビタミンのビタミンCやビタミンE、カリウムやカルシウム、そして食物繊維などの摂取は現代注目されている生活習慣病、さらには循環器疾患やがん予防に効果的に働くと言われてい

ます。それぞれの栄養素の目標量を充足するために、野菜がどれくらい必要なのかを分析した結果、350g以上が必要であると求められているのです。

#### ビタミンA

皮膚、粘膜を健康に保ち、感染症を予防。薄暗いところで視力を保つ。

#### ビタミンD

カルシウムやリンの吸収を促進して、正常な発育にかかわる。

#### ビタミンB1

炭水化物がエネルギーに変わるのをサポート。

#### 食物繊維

便秘の予防。生活習慣病の予防・改善が期待できる。

#### ビタミンC

コラーゲン生成。血管、歯、結合組織を健康に保つ。鉄の吸収やビタミンEの再利

#### ビタミンB2

炭水化物、タンパク質、脂質がエネルギーに変わるのをサポート。

#### ビタミンE

抗酸化作用で細胞の老化を予防。

#### カリウム

ナトリウムの排出を促すため、高血圧の予防につながる。

上記以外にもいろいろなビタミン、ミネラルがあります。