



～ 野菜不足になっていませんか？～

厚

生労働省の推進する「健康日本21」では、成人が1日あたりに摂取する野菜の目標量として「350g以上」という数値が設定されています。令和

元年に実施された国民健康・栄養調査によると、日本人の野菜摂取の平均値は1日約280gと報告されており、年齢階級別では男女ともに20代～40代で少なく、60歳以上で多いようです。350g以上の目標量に近づけるために、日頃意識したいポイントやコツについて今回はお話していきます。

◆なぜ「350g以上」が目標なのか？

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれていますが、これらは私たちの身体が上手く機能するにあたって必要不可欠な栄養素です。厚生労働省では、健康の維持・増進や生活習慣病予防のため、科学的なデータを基に各栄養素の1日あたりの摂取基準量を示した「日本人の食事摂取基準」が定められています。この基準を満たすには野菜が1日350g以上必要とされています。



◆不足分を補うには？

前述でお伝えした通り、日本人の野菜摂取量は1日平均で約280gと報告されているため、目標達成にはあと約70gの野菜が必要です。数字だけ聞いてもまいちどの程度の量を食べれば良いのか分かりづらいかと思いますが、野菜料理を1日プラス1皿分補うことで、約70gの野菜を補う事が可能とされています。1日にとるべき野菜料理の数や、1食あたりの野菜摂取目安量については、下表を参考にしてみてください。プラス1皿と考えると、案外摂取できそうと思われる方も多いのではないのでしょうか。

◆野菜を沢山とるコツは？

①加熱してカサを減らす
野菜は加熱するとカサが減り1度に沢山の量を摂る事ができます。量あまり食べられない方は、温野菜や汁物、お浸し、煮物にしましょう。但し汁物や煮物など水分と一緒に加熱する場合は野菜のビタミン・ミネラルが煮汁に流れ出てしまうため、煮汁ごと摂取できるよう調味は薄味にしましょう。また、葉物野菜など野菜を茹でる場合は、ラップやシリコンスチーマーを使用してレンジで蒸す方が栄養素の損失が少なくなります。

②付け合せも残さず食べる

お弁当や外食の際、料理の付け合せとして添えてあるキャベツやキュウリ、トマトなども立派な野菜です。このくらい…と思わずに、残さずに食べましょう。

③単品料理より定食を

麺類や丼物などの単品料理は野菜が少ない傾向にあります。主食・主菜・副菜・汁物が揃った定食ものを選ぶことで自然と野菜が補われるため、外食などの際は定食を選ぶようにしましょう。

☆最後に

手頃で簡単に野菜を摂りたい方は、市販のカット野菜を活用しましょう。洗浄等の過程でビタミン・ミネラルは通常と比較しどうしても劣りますが、完全になくなっている訳ではなく、食物繊維は同等の摂取が可能です。野菜でかさ増しができれば満足感も得られ、過食防止にも繋がります。ただし、腎臓病の方等でカリウム制限が必要な方は全ての野菜を勧められる訳ではないため、医師に一度ご相談下さい。

(担当) 管理栄養士 太田 侑里

野菜1日350g以上を摂るために、参考にしてみましょう

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさんのおそ汁 = ほうれんそうのおひたし = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこのソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = いもの煮ころがし

※食事バランスガイドより抜粋 (農林水産省)

手を基準にざっくり計量

生野菜は
1食あたり
両手いっぱい
にのる量



加熱野菜は
1食あたり
片手にのる量



が目安です。

★こちらの表は、【1つ分】で野菜重量約70g分を表しています。野菜が多い料理は、1つの料理でも【2つ分】としてカウントします。これらを1日あたり【5～6つ分(野菜重量350g以上)】になるよう摂取しましょう。