

## 野菜はいっぱい食べないとダメ？

大人が健康のために1日に食べることが望ましい野菜の量は350gです。350gと言われても、どのくらいなのかわかりにくいですね。小鉢や小皿1皿を70gと換算すると、1日5皿で、350gの野菜を食べることができます。5皿と聞くと「食べられそうかも」と思いませんか？



数え方の目安は、添え物料理の小鉢・小皿は1皿とカウントし、カレーや野菜炒めなど1回でたくさんの野菜を食べられる料理は2皿とカウントします。

5皿なんて食べられない！と思ったあなた、1皿ずつで構いません。少しずつ食べる量を増やしてみましょう。

## どんな野菜を食べるといいの？

野菜はその栄養成分により、大きく2つに分類されます。

### 緑黄色野菜

野菜の外側も内側も色が濃く、βカロテンを多く含む野菜。

1日 120g (2皿目安)

- ◆ほうれん草 ◆トマト
- ◆にんじん ◆ピーマン
- ◆かぼちゃ ◆小松菜
- ◆ブロッコリー など



### 淡色野菜

色が薄めで、生で食べられる物が多く、ビタミンCが豊富な野菜。

1日 230g (3皿目安)

- ◆キャベツ ◆たまねぎ
- ◆なす ◆かぶ
- ◆きゅうり ◆はくさい
- ◆ごぼう など



### いも類は野菜？

さつまいもやじゃがいもなどのいも類は、食品成分表では野菜に含まれません。いも類は糖質を多くふくみます。「ポテトサラダ」など、いも類がメインのおかずは、食べ過ぎにご注意を！

作成：千葉県栄養士会公衆衛生事業部（東葛ブロック）

## 新鮮な野菜を食べよう！

新鮮な野菜は、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。



### 新鮮な野菜の見分け方

#### きゅうり

- ・とげがいたい
- ・へたが固い



#### にんじん

- ・色が濃くつやがある
- ・茎の切り口が小さく黒ずんでいない



#### もやし

- ・茎が太い
- ・つやがある



#### レタス

- ・押すと弾力がある
- ・根元の切り口が白い



#### ブロッコリー

- ・緑色が濃い
- ・つぼみが大きくしまっている



#### ほうれん草

- ・葉先の緑が濃く、ハリがある
- ・茎が細く短い



新鮮な野菜を食べて、健康な体を手に入れましょう！！

市川健康福祉センター 編集（2019年3月）問合せ047-377-1102