

野菜はいっぱい食べないとダメ？

1日に必要な野菜の量は、大人の方で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、糖質を多く含むため、野菜には含まれません。「ポテトサラダ」など、いも類がメインのおかずは、野菜の摂取としてカウントされないのでご注意ください！

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！！

松戸保健所 編集（2019年3月）問合せ047-361-2121