

# 野菜を食べて食事バランスUP!



1日に必要な野菜の摂取量を知っていますか？  
 野菜には体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などの成分が含まれていて、高血圧、高脂血症、がんなどの生活習慣病を予防する働きがあります。  
成人1日当たり350gとることが望ましいとされています。  
 (鶴見区民の現状 グラフ参照)

## 野菜は1日5皿(一皿70g)を目標に!



皿の目安  
 一の手が入るくらい

## 手軽に野菜を食べる工夫

### ポイント①

生でも食べられる野菜、調理の簡単な野菜を食べる

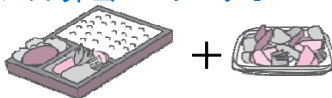
トマト、きゅうり、もやし、切り干し大根、カット野菜など



### ポイント②

野菜の惣菜を利用して食べる

時間がないときや、テイクアウト弁当にプラスするなど上手に活用しましょう



店頭で「野菜を食べよう」シールを見かけたら、野菜を意識しましょう

火を通すとカサが減るのでたくさん食べられるよ!

毎食、野菜料理を食卓にのせるのがコツ!



### ポイント③

外食では野菜の多いメニューの選択や野菜料理を1品つけて食べる

(例)ラーメン⇒五目ラーメン

親子丼+青菜のお浸し

カレーライス+野菜サラダ



野菜には「緑黄色野菜」と「その他の野菜」があり、含まれる栄養素に違いがあるよ。いろいろな種類を組み合わせるよ。

### 緑黄色野菜

人参、小松菜、ほうれん草、かぼちゃ、トマト、にら、ブロッコリー、ピーマンなど  
 (切った中身の色が濃いもの)



### その他の野菜

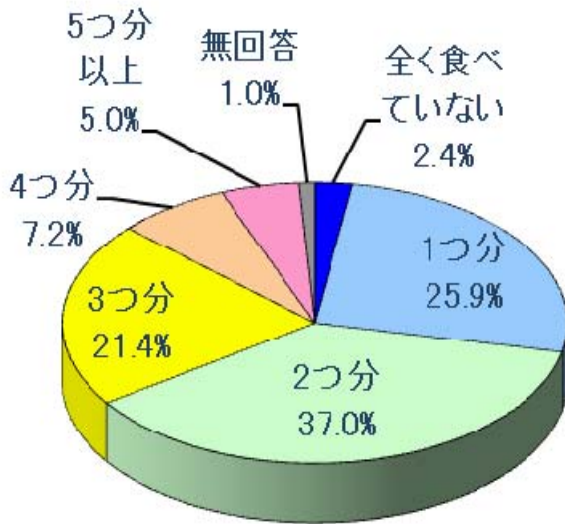
大根(根)、なす、きゅうり、キャベツ、レタス、玉ねぎ、竹の子、ごぼう、もやし、白菜、ねぎなど  
 (皮の色が濃くても中身は白いもの)



# 鶴見区民は野菜不足？

●副菜の目安は1日5～6つ分。約9割の人は副菜が足りません。

副菜の摂取量(1日合計)



副菜：野菜・きのこ  
いも・海藻料理

【一つ分】



【二つ分】



※副菜は、野菜だけでなく、きのこ、いも、海藻料理を含みます。これらを合わせて「1日にいくつとっているか」をたずねたところ、約9割の人が4つ分以下でした。(平成20年度鶴見区民意識調査)

## 食事バランスガイド



副菜は野菜だけではないので、野菜の摂取量は少ない可能性が高そうね。



食事バランスガイドとは・・・

1日に「何を」「どれだけ食べたらいいか」をコマの形のイラストで、料理区分(主食・副菜・主菜・乳製品・果物)ごとに表したものです。1日の副菜の目安量は食事バランスガイドに基づいています。

問合せ：横浜市鶴見福祉保健センター  
福祉保健課 健康づくり係  
TEL：045-510-1827