



食育通信

野菜を食べましょう

20歳以上の1日当たりの野菜摂取目標量は、350グラム（小鉢だと5皿分程度）とされていますが、令和6年の国民健康・栄養調査によると、摂取量の平均は258グラムであり、目標量を下回っている状況です。大阪市の第4次食育推進計画8つの基本テーマの中にも“野菜を食べよう”という項目が入っています。

野菜には、わたしたちの健康を保つために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンやミネラルは、エネルギー代謝をはじめとする体の各機能を維持するために欠かせません。食物繊維は、整腸作用のほか血糖値やコレステロール値を調整する働きがあります。

野菜をしっかり食べることで食べ過ぎを防ぎ、生活習慣病の予防にもつながります。野菜を食べて、健康になりましょう。

総量のうち3分の1
は緑黄色野菜を食べ
るようにしましょう。



1日350グラムの野菜は、生野菜では両手に3杯分ぐらいが目安です。



令和8年 2月
大阪市立 福小学校



☆野菜のうれしい効果☆

・お腹の調子を整える



・お肌の調子を整える



・目の健康を保つ



・病気を防ぐ



野菜を多く食べるこつ

ゆでる



蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。

Q. 野菜ジュースは野菜のがわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。

