

食育通信



令和8年　11月
大阪市立　福小学校

野菜を食べましょう

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、健康のために欠かせない食品です。20歳以上の野菜摂取目標量は1日あたり350gですが、若い世代ほど摂取量が少なく、平均値でも258．7gと目標に届いていないのが現状です。野菜のよさを知り、意識して毎日の食卓に取り入れましょう。

野菜350gのイメージ

中心部まで色が濃い野菜です。



緑黄色野菜120g



その他の野菜230g

中の色が薄い野菜です。

野菜に含まれる栄養素

ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めたり、疲労回復を助けたりする働きがあります。

強い抗酸化作用で、がんや動脈硬化の予防に役立ちます。



食物繊維

おなかの調子を整えて便通をよくし、脂質異常症、糖尿病、肥満といった生活習慣病の予防にも役立ちます。



カロテン

緑黄色野菜に多く含まれます。体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜、目を健康に保ちます。

ビタミンCと同様に、強い抗酸化作用をもちます。



カリウム

体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出し、血圧の上昇を抑える働きがあります。

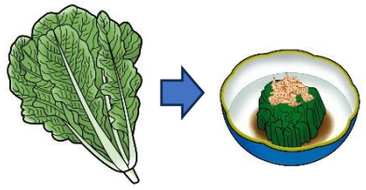


野菜をもっと食べるために

◆加熱してかさを減らす

加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。

スープや鍋料理は野菜をたっぷり食べるのにおすすめです。



◆手間を減らす

下ごしらえの手間を減らせる水煮や缶詰、冷凍野菜などを上手に利用しましょう。



◆電子レンジを活用

切った野菜を耐熱容器に入れ、加熱したものに好みの調味料をかければホットサラダに。洗い物を減らし、調理時間も短縮できます。

