しょくいくつうしん 食育通信

11月

令和8年　11月
大阪市立香簀小学校

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。
野菜のよさやたくさん食べる工夫を知って、意識して食卓に取り入れましょう。

野菜を食べましょう

野菜350gのイメージ



野菜に含まれる栄養素

ビタミンC

風邪など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

体内でビタミンAに変わり、皮膚や目を健康に保ちます。
ビタミンCと同様に、強い抗酸化作用で、がんや動脈硬化の予防に役立ちます。



カリウム

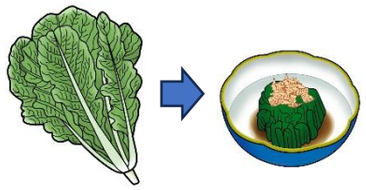
体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出し、血圧の上昇を抑える働きがあります。



野菜をもっと食べる工夫

◆加熱してかさを減らす

おひたしやスープ、鍋料理などにするとかさが減り、柔らかくなってたくさん食べやすくなります。



◆手間を減らす

カット野菜や水煮、冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜を増やせて調理時間を短縮できます。



◆“ちょい足し”を意識する

朝ごはんにミニトマトなどを足す、外食や中食の時は野菜のおかずを一品足すなど意識すると、目標量に近づきます。

