

食育つうしん

11月

発行：大阪市立 淀川 中学校



野菜を食べよう

<1日あたりの野菜摂取量>

みなさんは、1日にどれくらいの野菜を食べていますか。

中学生から成人は1日350g以上の野菜をとることを目標としています。

右の表は年齢階級別の1日あたりの野菜摂取量の平均値ですが、中学生の年齢階級では、100gくらい不足しています。

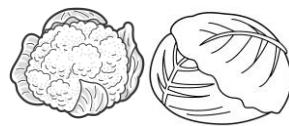
中学生の時期は、乳幼児期に次いで発育が盛んな時期なので、この時期に栄養バランスのとれた食生活を心がけ、健康な体をつくりましょう。

7～14歳	246.3g
15～19歳	262.9g
20～29歳	241.3g
30～39歳	256.2g
40～49歳	265.3g
50～59歳	286.5g
60～69歳	331.2g

(平成27年「国民健康・栄養調査」の結果より)



緑黄色野菜とその他の野菜



野菜には、ビタミン、無機質、食物繊維などが多く含まれています。これらの栄養素は体内での代謝を助け、体の調子を整える働きをします。

カロテンは、主に植物性食品に含まれる色素で、体内でビタミンAとなります。カロテンの中でも特に色の鮮やかな野菜・果物に含まれる色素の一種が β -カロテンです。

一般に色の濃い野菜を緑黄色野菜、色のうすい野菜をその他の野菜といいますが、正確には可食部（実際に食べる部分）100gあたりのカロテン（ β -カロテン当量）が600 μg 以上のものを緑黄色野菜としています。

野菜に含まれている栄養素と働き

<カロテン（ビタミンA）>

発育を促し、皮ふや粘膜を健康にします。

薄暗いところでも視力を保ちます。

<ビタミンC>

皮ふや細胞のコラーゲンをつくるのに必要です。
病気への抵抗力を高めます。

<食物繊維>

腸の運動を活発にし、体内の有害な物質を便と一緒に体の外へ出してくれます。

※このほかにも、カルシウム、鉄、ビタミンB群などが含まれています。

野菜をたくさん食べるには・・・

①朝、昼、夕の1日3回の食事で、毎回野菜を食べるようしましょう。

②いろいろな調理方法で野菜を食べましょう。

野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。これから季節、シチューや鍋料理などもよいですね。