

# 食育つうしん

11月

発行：大阪市立東中学校

せっしゅ

## あなたの野菜摂取量は、足りていますか？

みなさん、普段どれくらいの野菜を食べていますか？生活を振り返って当てはまるものに✓をつけましょう。

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、必ず食べている | <input type="checkbox"/> おなかの調子が良い            |
| <input type="checkbox"/> よくかんで食事をしている | <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜のそろった食事をしている |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間が長い     | <input type="checkbox"/> 肌の調子が良い              |

当てはまつた数が少なかった人は、野菜不足になっている可能性があります。1人1日あたりの野菜摂取量の平均値をみると、7～14歳の区分では241.1gとなっています。

野菜には、体の調子を整える働きがあり、6つの食品群の3群でカロテンを多く含む「緑黄色野菜」と4群でビタミンCやカルシウムを多く含む「その他の野菜」に分けられます。1日の野菜摂取量は「緑黄色野菜」が100g、「その他の野菜」が150g、合わせて350gが目安とされています。

1人1日あたりの野菜摂取量の平均値	
年齢区分	野菜摂取量
7～14歳	241.1g
15～19歳	243.4g
20～29歳	222.6g
30～39歳	239.5g
40～49歳	246.8g
50～59歳	268.6g
60～69歳	307.1g

出典：令和元年「国民健康・栄養調査結果」

### 野菜に含まれる栄養素とその働き

#### カロテン(ビタミンA)

目の働きを助け、皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保ちます。

そのほかに、腸の調子を整える「食物纖維」も含まれています。



#### 無機質

カルシウムや鉄などの無機質は、体の機能の維持や調整に欠かせません。

#### ビタミンC

血管を丈夫にし、傷の回復を早めます。

### 野菜を食べることの効果

#### ★食事全体の摂取エネルギーが少なくなる

☞肥満予防につながる

#### ★かむ回数が増える

☞食事時間が延び、肥満予防につながる

☞脳の活性化・歯の健康につながる

### 野菜をたくさん食べるためのポイント

#### ～その1～ 每食きちんと食べる！

朝・昼・夕の1日3回の食事で、毎回野菜を食べるようにしましょう。

#### ～その2～ 加熱をする！

野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。

☆野菜をしっかり食べて、健康の増進につなげましょう☆