

# 食育つうしん

11月

発行：大阪市立 東 中学校

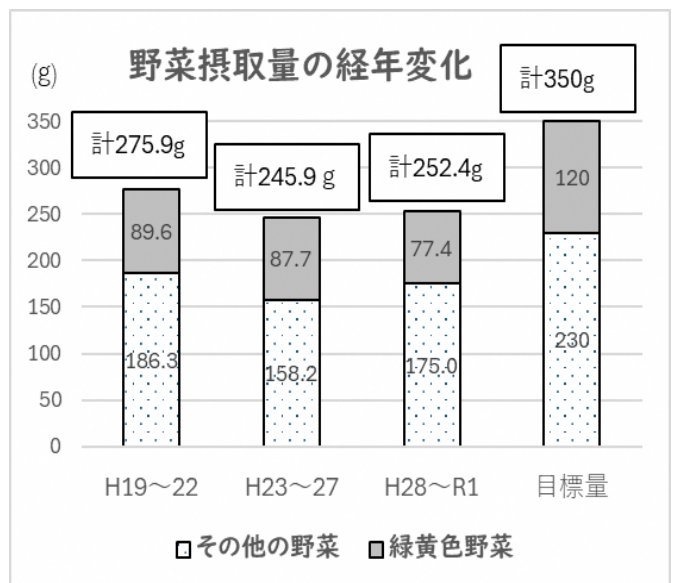
## 野菜を食べよう



大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」

大阪市では「第4次大阪市食育推進計画」（令和6年3月策定）に基づいて、食育を推進しています。その計画の中で、令和7年度は「野菜を食べよう」をテーマに取り組みを進めています。

野菜は、カロテンを多く含む「緑黄色野菜」（3群）と、ビタミンCやカルシウムを含む「その他の野菜」（4群）に分けられます。**1日の野菜摂取量は「緑黄色野菜」120g、「その他の野菜」230g、合わせて350gが目標量**とされています。しかし、全国では1人1日あたりの野菜摂取量が目標量よりも70g少ない状況です。ちなみに、右の表のとおり私たち大阪市民は252.4gで、目標量に対しておよそ100gの野菜が足りていません。健康づくりのために、野菜をしっかりと食べましょう。



### 野菜に含まれる栄養素と働き



データソース：国民健康・栄養調査（大阪市民の平成28年～令和元年）の平均摂取量  
※国民健康・栄養調査の情報を利用して大阪市独自に集計したもの

#### 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。

#### ビタミンC

血管を丈夫にし、傷の回復を早めます。

#### 無機質

カルシウムや鉄などの無機質は、体をつくり、体の調子を整えます。

### 野菜をたくさん食べる工夫

#### ・毎食きちんと食べる

朝・昼・夕の1日3回の食事、毎回野菜を食べるようにしましょう。

#### ・加熱をする

同じ野菜でも加熱した方がかさが減り、多く食べることができます。

#### 野菜たっぷり



野菜には、腸の調子を整える「食物繊維」も含まれています。