

# 食育つうしん

11月

発行：大阪市立松虫中学校



## 野菜を食べよう！

### 年齢区分別の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。

右の表は年齢区分別の1日あたりの野菜摂取量の平均値です。

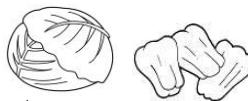
7~14歳の区分では、**241.1g**となっています。

健康日本21（栄養・食生活）では、成人は1日350g以上の野菜をとることを目安としているので、このままでは100g程度不足することになります。

&lt;1日あたりの野菜摂取量&gt;

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

### 大阪市民の野菜摂取に対する意識



(令和元年「国民健康・栄養調査」の結果より)

大阪市健康局、各区において令和元年度に実施した講座等の参加者アンケートによると、野菜摂取量について、不足していると考える方が約6割いたそうです。また、「野菜の摂取量が不足している原因はどのようなことだと思いますか。」の問い合わせでは、「野菜を料理するのが難しいから。」が最も多く、次いで「野菜の価格が高い。」などが回答になっています。

しかし、下記の欄にあるように、野菜には体内での代謝を助けて体の調子を整えるなど大切な働きがあります。**旬**のものや価格が安定しているものを選ぶなど、工夫してみましょう。



### 【主に野菜に含まれている栄養素と働き】

#### <カロテン（ビタミンA）>

体の成長を助け、目の働きをよくします。細菌に対する抵抗力をつけます。

緑黄色野菜に豊富に含まれています。



#### <ビタミンC>

血管を丈夫にし、傷の回復を早めます。また抵抗力を高めます。その他の野菜に豊富に含まれています。

#### <無機質>

カルシウムや鉄などの無機質は、体の機能を維持・調整に欠かすことのできない栄養素です。

※このほかに、食物纖維、ビタミンB群なども含まれています。

### かんたん調理で、野菜をたっぷり食べましょう！

ポイント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。

☆比較的下ごしらえの簡単な野菜からスタートしましょう。

もしやし、にんじん、にら、冷凍やカット野菜を使うことも一つです。

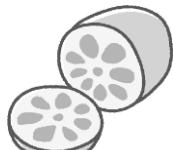
ポイント②いろいろな調理方法で野菜を食べましょう。

☆野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。

これから季節、シチューや鍋料理などもよいですね。

ポイント③給食の献立を参考にしてみましょう。

☆給食には、野菜を使った簡単な献立がたくさんあります。ぜひご覧ください！！



#### ～11月の給食献立より～

☆きゅうりのバジル風味サラダ

☆ビビンバ（ナムル）

☆れんこんの梅風味焼きなど