

野菜食べてますか？

毎日プラス 1 皿野菜を増やしましょう！

1 日にとりたい野菜の量は **350g**、野菜料理で考えると **5 皿分**

生の状態では、**両手 3 杯**



両手 1 杯の
緑黄色野菜

両手 2 杯の
その他の野菜

料理で考えると、**5 皿**

$$(70g \times 5 \text{ 皿}) = 350g$$



野菜サラダ



冷やしトマト



ほうれん草の
おひたし



かぼちゃの煮物



具だくさんみそ汁

長崎市の皆さんの野菜摂取量は、**一日平均 3 皿 (約 210g) !**
非常に少ない状況です。(令和 6 年度 長崎市民健康意識調査より)

野菜には、さまざまな栄養素が含まれています！

ビタミン

がん予防や動脈硬化予防、アンチエイジング対策につながります

ミネラル

カリウム：血圧を下げる効果 カルシウム：骨粗しょう症予防
鉄：貧血予防 など、さまざまな効果があります

食物繊維

便通の改善や血糖値の上昇をゆるやかにし、
コレステロールやナトリウムを排出する効果があります

野菜をたくさん食べるためのポイント♪

① 1 皿野菜料理を増やすハードルが
高いときは 1 皿の野菜量を増やしてみる

② 加熱して、野菜のかさを減らす



③ 手軽なカット野菜や
冷凍野菜を利用する



④ 切るだけ、洗うだけの
野菜を取り入れる

