

# 野菜をもっと食べよう

## 愛知県民は野菜不足？

愛知県は、全国有数の野菜の生産県です。しかし、その摂取量は・・・？

厚生労働省が行った「平成24年度の国民健康・栄養調査」によると、愛知県民の平均野菜摂取量が、男性243g、女性240gと全国で1番少ないというデータが出ています。

## 野菜の健康効果

野菜は様々な健康問題の予防・改善に役立ちます。

▼便秘 野菜に多く含まれる食物繊維は便のかさを増やしたり、軟らかい便をつくり便通を良くします。

▼肌荒れ 野菜は美肌に欠かせないコラーゲンの合成に関わるビタミンCや肌を正常に保つカロテンが豊富で、肌荒れの予防・改善に役立ちます。

▼体調 野菜に含まれるビタミンやミネラルは体調を整えます。

▼肥満 食物繊維は余分にとった糖質やコレステロールを排出させる働きがあります。さらに、野菜は低カロリーであるため、肥満の予防・改善に役立ちます。

▼高血圧 野菜に多く含まれるカリウムは余分にとった塩分を排出させる働きがあり、高血圧の予防・改善に役立ちます。

▼骨粗しょう症 野菜の中でも小松菜やチンゲンサイはカルシウムが豊富です。カルシウムは骨をつくる栄養素で、骨粗しょう症の予防・改善に役立ちます。

その他にも、新鮮な野菜を多く食べることで、がんや心臓病の予防につながるという研究結果も出ています。

## 成人が1日に必要な野菜は、小皿で5皿以上

成人が1日に食べると良いとされる野菜は350g以上です。

野菜350gは料理にすると小皿5皿分（1皿70g）です。

朝食で1皿以上野菜を食べることが大切です。朝に野菜を食べておけば、1日の栄養バランスはぐっと良くなります。

忙しい朝でも食べられる野菜料理を工夫しましょう。



## そろっていますか？ 主食・主菜・副菜

野菜の健康効果を十分発揮させるためには、バランスのとれた食事という土台が大切です。

バランスのとれた食事とは、主食、主菜、副菜がそろった食事のことです。

- ▼**主食** ごはん、パン、麺類で主にエネルギー源になります。
- ▼**主菜** 肉、魚、卵、大豆・大豆製品で主に血や肉をつくります。
- ▼**副菜** 野菜、海藻、きのこで主に体の調子を整えます。



健康を維持するため、生活習慣病を予防・改善するためには、

若い頃から良い食生活を送ることが大切です。

野菜をしっかり食べて、健康づくりをしましょう。