

野菜を食べよう

健康に不可欠な野菜

■野菜の栄養

野菜は、エネルギーが低く、ミネラルや食物繊維がたくさん含まれています。特に食物繊維は、便秘改善や生活習慣病の予防に重要な働きをしています。

*野菜は低エネルギー

- キャベツ70g (サラダ、おひたし1回分) 16kcal
- ほうれん草70g (おひたし1回分) 14kcal
- トマト70g (約3つ) 13kcal
- ごぼう60g 人参10g (金平ごぼう1食分) 43kcal

*食物繊維の働き ~おなかのおそうじ屋さん~

- 腸の中をきれいにするので、便秘を改善する。
- 満腹感を得られるので、食べすぎを防ぐ。
- 血糖値の上昇が緩やかになる。
- 血清コレステロールの増加を抑える。



■1日350gを目標に

「健康日本21 (第二次)」では、成人1人1日当たりの野菜の摂取量の目標を350gとしています。(350gの生野菜は、およそ山盛り両手一杯くらいの量です。)

■緑黄色野菜も忘れずに

350gの目標量の内、1/3以上を緑黄色野菜でとることが推奨されています。

