

野菜は足りていますか？



■お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎ 4-3356

野菜の1日の目標摂取量は350g（内、緑黄色野菜120g以上）です。しかし日本人の平均摂取量は年々減少し、最新の令和5年の「国民健康・栄養調査」では過去最低の256g：目標量に約100gも足りていません。特に若い年代ほど野菜を食べていない傾向がありましたが、近年は全ての年代で摂取量が減少してきているのが現状です。

足りていると勘違い？
意外と足りていない？

前述の調査では、野菜が足りていない人の約3割が「自分は大丈夫！足りている！」と誤って、かなり摂取量の少ない人（1日に70g未満）でも約2割の人が「問題なし」と答えて

いました。この結果から、野菜350gがどれくらいか把握できていない人が多いのではと予想されます。皆さんはどうでしょうか。

なぜ野菜を350g食べる必要があるの？

野菜に含まれる栄養素と、私たちの身体が1日に必要とする栄養素の量に根拠があります。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康を維持するために必要な栄養素がたくさん含まれています。野菜の食物繊維、抗酸化ビタミン（A、C、Eなど）は日本人の死因の多くを占める心疾患やがん、脳卒中などの予防に効果的に働くことが分かっています。カリウムは余分なナトリウム（食塩）の排泄を助け、高血圧

の予防につながることで知られています。これらの大切な栄養素を十分に摂取するには1日350g以上の野菜を食べることが必要なのです。

第6の栄養素と言われる「食物繊維」

食物繊維は野菜を350gとすることで、目標摂取量の約60%を摂ることができます。

炭水化物やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素に次いで、第6の栄養素と言われ、前述のとおり健康の維持のためには重要な働きをしています。体内で糖質や脂質の吸収を抑えたり、血糖値の急激な上昇を防いだり、LDL（悪玉）コレステロールやナトリウム（食塩）の排

出を促してくれることで、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病や肥満の予防・改善におおいに効果があります。その他、食物繊維をとることで腸内環境が整い、大腸で短鎖脂肪酸が作られ、脂肪の蓄積を抑えたり、代謝を上げたり、脳に直接作用して食欲をコントロールしてくれます。

野菜350gってどれくらい？

野菜は緑黄色野菜とその他の野菜（淡色野菜）に分けられ、緑黄色野菜120g、その他の野菜230gの組み合わせが推奨されています。

緑黄色野菜は色の濃い野菜で、切った時に「中身ま

で色がついているのが緑黄色野菜」で「中身が白っぽいのがその他の野菜」と覚えると解りやすいでしょう。例えば、きゅうりは見た目は緑色ですが、切ると中身は白いです。その他の野菜に分類されます。他に間違えやすいのはキャベツやレタスで、両方ともその他の野菜に分類されます。



【1日の野菜の目標摂取量の目安の例】

1日あたりの野菜の目安量は350g
⇒1食あたりの目安量は120g



生野菜
両手に一杯



加熱野菜
片手に一杯

【1食分の野菜の目標摂取量の目安の例】

野菜を手軽に摂るには？

日頃、住民さんと食事のお話しをする中で、料理が大変、手間や時間のかかることはできない、野菜はすぐに傷んでしまう、高くて買えないなどという声を聞いたことがあります。ゆでるのが大変な時は電子レンジを使ったり、包丁で切るのが面倒な時は料理バサミを使ったり、市販のカット野菜や冷凍野菜、乾燥野菜を使ったりすることで今よりも手軽に野菜をとることができると思います。

あくまでも、「1日野菜350g」は目標量です。これから夏野菜も美味しくなる時期です。今よりも少しでも野菜を増やすことを目指していただけたらと思います。

総合福祉センター「ハピネス」では保健師、管理栄養士が心身の健康や食事、運動などの生活習慣に関するご相談をお受けしています。お気軽にご連絡ください。