



栄養管理科だより (No.23)

# 「野菜のパワーを見直そう！」

日頃、野菜をどのくらい食べていますか？

それぞれの野菜には、様々な栄養素が含まれており、食べることによって、体にとって良い効果が得られます。健康を維持するためには、多種類の野菜を組み合わせ、1日に350g以上食べることが推奨されています。

## 野菜は1日350g食べましょう

野菜350gの目安



料理例

※重量はあくまでも一例です。

 ほうれん草のおひたし 80g	 レタスとキュウリのサラダ 85g	 冷やしトマト 100g	 かぼちゃの煮物 100g
 具だくさんのみそ汁 75g	 ひじきの煮物 80g	 野菜の煮しめ 140g	 きのこのバター炒め 75g

〔出典〕「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

### 野菜のはたらき

#### 食べ過ぎを防ぐ

満腹感を得られやすく、  
糖尿病予防の強い味方

#### 腸内環境改善

食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、  
腸内環境を整え、便秘も防ぐ

#### 加齢やストレスに対抗し、がん予防も

野菜に含まれるカロテン、ビタミンC・Eは、活性酸素を除去する働きがあり、ストレスに対抗したり、がんの予防にもなる

#### 脂質改善

海藻やきのこ類に含まれる水溶性食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる

#### 血圧上昇抑制

野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に出し、血圧上昇をおさえる効果がある

日本栄養士会「ヘルシーダイアリー」より

井原市民病院 栄養管理科