



栄養だより

5月号

2023年5月1日

栄養科

1日に野菜はどれくらい食べられていますか？厚生労働省の「健康日本 21」では野菜の摂取目標量を350g以上と定めています。野菜は意識して食べないと摂取が難しい食材の1つです。自分にあった摂取方法を見つけ野菜を沢山食べましょう。

～野菜の効果～

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。特に、旬の野菜にはビタミンが多く含まれているので、食べてください！

	栄養成分の機能	多く含む野菜
ビタミン	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン A→皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素 ・ビタミン C→皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素 ・ビタミン E→抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素 ・ビタミン D→腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素 	人参、ほうれん草 パプリカ、ピーマン かぼちゃ、ニラ 乾椎茸、舞茸など
ミネラル	<ul style="list-style-type: none"> ・カリウム→正常な血圧を保つのに必要な栄養素 ・カルシウム→葉や骨の形成に必要な栄養素 	フロccoli、ほうれん草 枝豆、水菜、小松菜など
食物繊維	腸内環境を整え、便秘予防	ごぼう、オクラなど

参考文献：日本食品標準成分表(八訂)、消費者庁栄養機能食品

～簡単な野菜料理の取り入れ方

①カット野菜の利用 ②加熱調理済み野菜の利用 ③野菜ジュース、スムージー、青汁などの利用

～外食は野菜を摂れるメニューを選びましょう～

ファーストフード

ハンバーガーは出来るだけ野菜の入ったメニューを選びポテトやジュースの代わりにサラダや野菜ジュースにしてみましょう

ラーメン・丼もの

野菜たっぷりのメニューを選んだり、野菜中心の小鉢と一緒に食べましょう

お弁当・惣菜

彩り豊かなものや品数の多いものを選びましょう