

# ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ

第113話

## 野菜で健康づくり

健康のために必要な野菜ですが、実はすべての年代で野菜不足の傾向にあることをご存じですか？ 一日平均野菜摂取量は350gが目標ですが、平成27年の国民健康・栄養調査によると、20歳以上の一日平均野菜摂取量は293.6gとなっており、最近では、食事前に野菜を摂取すると、食物繊維のおかげで食後血糖値の急激な上昇を抑えられると言われているため、意識的に野菜を摂取される方は増えていますが、食べているつもりでも350g摂取されている方は意外と少ないのが現状です。

### 野菜に含まれる栄養素

#### ① ビタミン

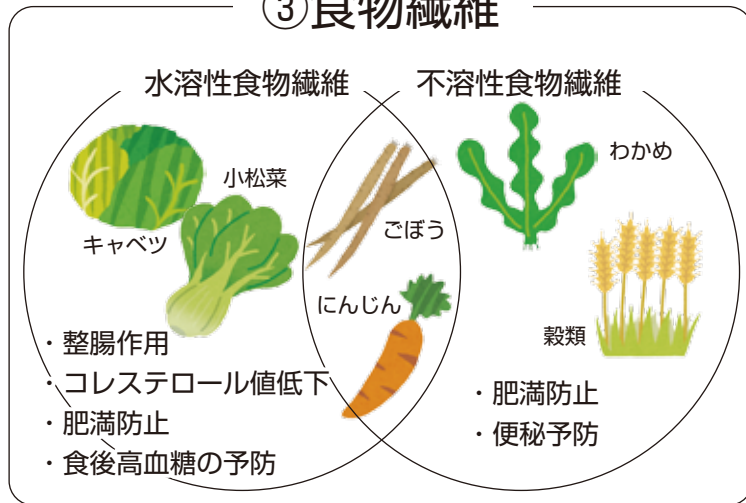


#### ② ミネラル



市民病院 診療支援部  
栄養指導課 監修

#### ③ 食物繊維



●なぜ野菜を食べないといけないのでしょうか？  
それは野菜には、ビタミン・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豊富に含まれており、生活習慣病や肥満の予防にも役立つからです(図)。

●野菜は、生野菜じゃないと効果がないと思いませんか？  
生野菜は「かさ」が増え、かみ応

市民病院 (代表) ☎ 22-2171

野菜1日  
350g



350gと量は分かっていても、野菜を食べることが難しいと思われる方は、まず、どんなものでもよいので、1食1皿の野菜のおかずの摂取を目標としましょう。  
腎臓病や腸などの疾患がある場合、野菜類の制限がかかることがありますので、気になる方は一度ご相談ください。

えがあることから満足感を得られやすいですが、思っているより量が摂れていないことがあります。ゆでる、炒めるなどしてかさを少なくし、賢く野菜を摂取しましょう。ただし、ビタミンCは水に溶けやすく加熱調理に弱い性質があるため、短時間でさっと洗い、加熱しても汁を利用できるスープにすると、溶け出した栄養ごと食べられます。また、色の濃い緑黄色野菜は油との相性がよく、栄養の吸収率が高まります。油の使いすぎは良くないですが、適度な量を使用することで栄養吸収を助けます。