Q.野菜を食べないとどんな影響があるの？

A. 全部！

なぜ野菜を食べなきゃいけないの？

エネルギーを上手につくるため

炭水化物　たんぱく質　脂質　ビタミン　ミネラル

ごはんや肉・魚などのおかずに多く含まれる「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」から、体を動かすエネルギーを作り出すためには、ビタミンやミネラルが必要となります。このビタミンやミネラルは野菜を食べることで体に取り入れられます。

病気になりにくい体を作るため

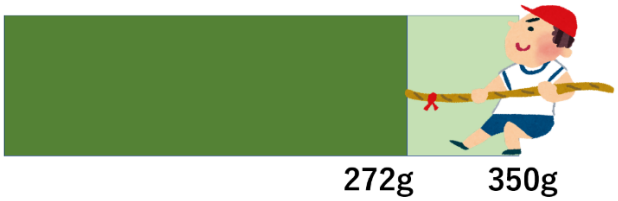
- 「太りすぎ」になりにくくする
- 心臓の病気や高血圧、糖尿病になりにくくする
- 食道や胃、大腸のがんになりにくくする

どれだけ野菜を食べればいいの？

厚生労働省が定めている１日の野菜の摂取目標は３５０ｇです

北海道の平均野菜摂取量は、**272ｇ**

（平成 28 年健康づくり道民調査）



あと１品プラスで目標達成！

普段の食事に野菜を１品プラスしてみましょう！

１皿分の目安として‥‥

栄養士さんが考えた
体においしいレシピはこちらから

どうすれば、たくさん食べられるの？

無理なく野菜を食べる「５つのコツ」

１．加熱をしよう

煮る、ゆでる、炒めるなど
加熱をするとカサが減るので
たくさん食べることができます

２．冷凍野菜やカット野菜を活用しよう

そのまま調理に使うことができるので、
調理時間が短く済みます

３．味噌汁やスープに入れよう

具沢山でも気にならずに
食べることができます

４．作り置きおかずを作っておこう

時間があるときに調理し、
冷蔵又は冷凍保存しましょう

５．外食では野菜の多いメニューを選ぼう

単品より定食を選びましょう
野菜の小鉢や汁物などを
プラスするのも◎

作成　酪農学園大学　管理栄養士コース４年
実施　北海道

のりしろ　のりしろ　のりしろ