

ピ

ノ

キ

オ

号

ピノキオ薬局

2024.01.10発行

栄養だより 外

野菜どのくらい食べていますか？

なぜ野菜は**350g**食べる必要があるの？

「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日**350g以上**食べましょう」と掲げられています。これはカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に摂取するために350g以上野菜を摂る必要があるとされている為です。この350gに含まれるのは、「緑黄色野菜」「その他の野菜」「野菜ジュース」「漬物」が含まれ、いも類及びきのこ類は、野菜類とは別区分としてカウントされません。

また、多くの研究で、野菜を多く食べることは高血圧や糖尿病の予防にも効果があり、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果も出ています。

野菜に含まれる**カリウム**と**血圧**の関係

野菜には、ナトリウム（食塩）を排出して血圧を下げる効果のあるカリウムが多く含まれています。ナトリウムのとりすぎが原因で高血圧になることを予防するには、カリウムの十分な摂取が有効です。

カリウムを多く含む野菜(100gあたり)

- | | |
|---------------|--------------|
| ・ほうれん草…690mg | ・枝豆…588mg |
| ・にんじん…630mg | ・ミニトマト…290mg |
| ・ブロッコリー…460mg | ・キャベツ…200mg |

※カリウム制限が必要な腎疾患の方は、必ず医師の指示に従ってください。

食事がたくさんとれない方が野菜摂取量350gを補う方法

野菜350gも食べられない…そんな方は



○加熱してカサを減らす

生野菜での350gはカサも多く、飽きやすくなります。炒める・茹でる・蒸すなど、加熱することでカサが減るため、生野菜よりも一度にたくさん食べやすくなります。

○料理の具に混ぜて使う

汁物の具に使ったり、ミキサーにかけてスープにしたり、細かく刻んでご飯に混ぜ、炊き込みご飯にしたりするのもお勧めです。お魚やお肉の付け合わせにも使うことでさらにプラスすることができます。



○外食では、野菜の小鉢を追加する

外食で丼物や麺類を単品で食べることが増えやすくなります。その際にはバランスの取れた定食を選択したり野菜の小鉢の追加ができる◎。コンビニ食などのときも、サラダや野菜の総菜を一品加えましょう。



○野菜ジュースでプラス

野菜飲料は、不足しがちな野菜を補えるので、毎日の野菜摂取の補助として活用可能です。しかし、ジュースに加工することで、ビタミンCと不溶性を中心とした食物繊維などの失われる成分もあるため、生野菜や温野菜もバランスよく食べることが大切です。



@PINOKIO_PHARMACY

Instagramでイベントや栄養の
情報を配信しております。

フォロー・いいねお待ちしております♪



PINOKIO

<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士作