



「にんな働きがあるんです!!!」

野菜の力と、
サクッと食べる方法を知って、

野菜まし まし
生活スタート★

喜多方市

お問い合わせ先：保健課健康推進室

0241-24-5223

そもそも体は何からできている？

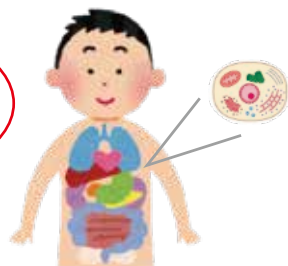
体は小さな **細胞** の集まりです！

毎日再生中！

例えば…

- ・胃袋は1週間くらい
- ・小腸は1日で入れ替わる

材料が
ないと体の再生が
滞る！



重要!

体(細胞)が生きるために必要な栄養素は？

エネルギー源となる
3大栄養素と配分

体内での仕事

たんぱく質
15%

- ・血管などの細胞や、ホルモンなどの材料
- ・体内で合成できない必須アミノ酸を含む

脂質
25%

- ・少量で高エネルギー、余れば保存
- ・細胞膜の材料
- ・体内で合成できない必須脂肪酸を含む

炭水化物
60%

- ・脳や腎臓、筋肉、神経組織などの主要なエネルギー源

ビタミンやミネラルが入ら
ないと効率よく働けない！

体をつくったり動いたりするために、**ビタミン・ミネラル**が
とても重要な役割をしています。

バランスよく食べるって大事！



CHECK!

栄養素をバランスよくとるためのコツは？

○食品を特徴ごとに4つにグループ分け（1群・2群・3群・4群）

分 類	特 徴
1 群（牛乳・乳製品・卵） 2 群（魚・肉・大豆・大豆製品） 体を作り、維持するために必要なたんぱく質や脂質が多い食品	1 群も 2 群も、たんぱく質や脂質を多く含む食品。 体の中で作られない必須アミノ酸（たんぱく質）や必須脂肪酸（脂質）を多く含む。
3 群（野菜・芋・果物・きのこ・海藻） ⇒ 全て植物 体作りに必要な影の立役者	野菜、きのこ、海藻は低カロリーで食物繊維が多く、水分も多いため、満腹感あり。 ビタミン・ミネラル豊富で、1 群と 2 群の食品を人間の体（細胞）に作り変え、細胞が働けるようにする大事な役割を担っている。
4 群（穀類・糖質・油脂類） 生きるために消費するエネルギーを確保するクリーンエネルギー	糖質や油脂類は、体でエネルギー源として使われても燃えカス（老廃物）が出ないクリーンエネルギー。 糖質は、脳や腎臓などたくさんのエネルギーを消費する臓器（細胞）にやさしい。油脂類は、少量でも穀類の 2 倍以上のエネルギーがある。

どのグループも体を作るために大切！

しかし、「R4 年度健康と生活習慣病アンケート 調査結果」より
不足が心配される食品がありました・・・。

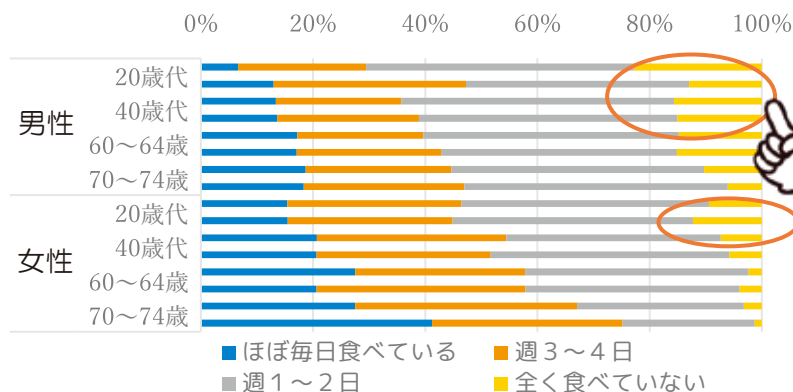
次のページへ

喜多方市民の野菜摂取不足が心配

特に若い働き盛り世代や、男性が不足している結果がみられました。



【野菜を1日350g以上、週3日以上食べる人の割合】



CHECK!

「R4年度健康と生活習慣病アンケート調査結果」

こんな症状・気になる不調にも野菜が効く！

体重増加	高血糖値	肌荒れ
高血圧	便秘気味	高尿酸値
LDLコレステロールが高い	中性脂肪が高い	風邪など感染症

野菜の力



野菜は健康づくりの強い味方！

だから食べてほしい！



野菜はどのくらい食べるといいの？

1日の目標摂取量は **350g** 以上

体（細胞）を良い状態に保つために必要な量です。



1食あたり約 **120g**

大人の胃袋は約 **600cc**

生で見ると多く見えますが、
1食量は胃袋の1/5の量。
お腹を満たすのに丁度いい！

満腹感



目安：350gは小皿（1皿70g）で野菜料理5皿くらい



×5

毎食1～2品
食べるだけ！



350gの野菜を
料理にすると
これくらい。

キャベツの葉
大1枚くらい



野菜を1日350g(小鉢1皿70g×5皿) 上手に食べるには？



1 主食・主菜・副菜をそろえて食べる！

ご飯などの主食を中心に、魚や肉などの主菜と、野菜・きのこ・海藻の副菜などのおかずを組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食事となり、野菜の摂取量が増えます。

ビタミン・無機質(からだの調子を調えるもの)

副菜 1

野菜のおかず(1皿)

葉物野菜は加熱すると
かさが減ってたくさん
食べられます。

主菜

魚・肉
・卵

大豆製品

たんぱく質
(体を作る材料
となるもの)

食べすぎは脂質の
とり過ぎにもつな
がります。色々な
種類を適量食べる
ようにしましょう。

主食

ご飯・パン・麺類

炭水化物(主なエネルギー源)

ご飯の量は個人差がある
ので調整しましょう。

一汁三菜は
栄養バランス



副菜 2

野菜のおかず(1皿)

献立のバランス
を見ながら、野菜
料理を一品プラ
スしましょう。

汁もの

汁は具たくさんに
すると、減塩にな
り、野菜もたくさ
ん食べられます。

★主菜の付け合わせの野菜を多くして食べよう！

★副菜を毎食一皿以上意識して食べることで野菜不足を防ごう！

★汁物には季節の野菜をたっぷり入れるとうま味もアップ！

2 サワツと野菜を食べるには!

生でそのまま食べられる野菜や市販のカット野菜、冷凍野菜、野菜の作り置きをしておくと、野菜を食べる機会が増えます。



生で食べられる野菜は、洗って切ってすぐに食べられる。



市販のカット野菜や冷凍野菜を活用すると、簡単に食べられる。



電子レンジを使って、簡単に短時間で野菜を食べることができる。



◎野菜は洗って直接ラップに包み加熱。

または、一口大に切って耐熱容器に並べ、ラップをかけて加熱する。

◎オーブントースターで野菜を焼く。



まとめて作っておくと、毎食、野菜が簡単に食べられる。

2、3回分の野菜をまとめて加熱して保存しておくと、お浸しや和え物にしたり、調理に加えるなど無理なく食べられる。





コンビニやスーパーのお惣菜を上手に利用する。

野菜を使った食べきりサイズのお惣菜も活用。
お店を変えればいろいろな種類を飽きずに食べることができます。



外食の時は？

野菜が多いメニューを選ぶといいですね。

丼もの → 定食



ラーメン

→ 野菜タンメン



菓子パン

→ 野菜入りサンドイッチ



3 野菜は、加熱するとかさが減り食べやすい！

野菜を加熱調理することで、かさが減り生野菜より多く食べることができます。

キャベツ1枚



せん切りでふんわり



加熱でシュッ



せん切り
キャベツのサラダを
食べているけど、
足りてなかった
かも！



【カット野菜と肉】

【加熱するとかさが減る】

【野菜炒めの完成！】



野菜炒めなら
簡単に2皿分
(約140g)
食べられます！

まずはできるところから！

“野菜を食べる”健康づくり始めてみましょう♪