



# 令和5年 職別保健師だより 9月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

## 野菜をたっぷり食べましょう！

皆さんは普段、野菜はどのくらい食べていますか？特に忙しいとついつい不足しがちな野菜。しかし、手軽に野菜をとる方法は実はたくさんあります。ご自身の生活スタイルに合った方法で毎食野菜を積極的にとりましょう！

### 野菜、足りていますか？

【1日当たりの野菜摂取推奨量】

350g

手ばかり  
目安

生野菜で1食当たり両手1杯 ×3食  
(加熱した場合：片手1杯 ×3食)

【日本人(成人)の野菜平均摂取量】

男性 約290g 女性 約270g

(令和元年度国民健康・栄養調査)

約70g不足！  
(小鉢一品分)

### ◆ 野菜を多く食べるメリット ◆

- ・ 脳卒中や心臓病、がんの予防
- ・ 免疫力の向上
- ・ 摂取した炭水化物をエネルギーに変える手助けをしてくれる
- ・ 高血圧の予防
- ・ 便通・腸内環境改善
- ・ 食べ過ぎ防止
- ・ 美肌効果



## ～ 野菜をたっぷり食べるコツ ～

### 加熱してかさを減らす

生で食べるよりも、茹でたり蒸したりして火を通すことでかさが減り、たくさん食べやすくなります。



### 汁物は具たくさんにする

味噌汁やスープに野菜をたっぷり入れることで野菜の摂取量を増やせます。汁が少なくてすみ減塩にもなります。



### 冷凍野菜やカット野菜を活用する

冷凍野菜は常備しておく、野菜を足したい時などにサッと使えて便利です。



### 簡単に食べられる野菜を常備しておく

ミニトマトやレタス、キュウリなど、洗うだけで食べられる野菜を常備しておく、手軽に野菜がとれて便利です。



### 外食やコンビニ食でも野菜多めのメニューを選ぶ

外食やコンビニ食でも意識して野菜多めのものを選んだり野菜メニューをプラスしたりして、栄養バランスを整えましょう。

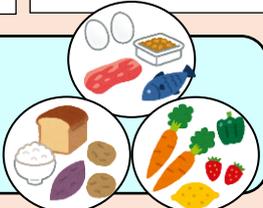


### 主菜には付け合わせをつける

お肉や魚などのメイン料理には刻みキャベツや温野菜など、付け合わせをプラスしてみましょう。



※「野菜をとればあとは何でも」ではなく、主食・副菜・主菜のそろった食事を心がけましょう。



職別国保のホームページ上でも、手軽に野菜をたっぷりとれるレシピを掲載しています。ぜひご参照ください！