

# 健康 あみ 5 つの あいことば

- 1 毎日 体重をはかるう
- 2 減塩しよう<1 日の望ましい塩分量は、男性 8g、女性 7g です>
- 3 毎日 両手いっぱい野菜(350g)を食べよう
- 4 今より 10 分でも多く体を動かそう
- 5 禁煙しよう

## 3 毎日両手いっぱいの

350gとは、  
生の状態で  
の量です！

治療中の方は、  
主治医の指示に  
したがってください。

## 野菜(350g)を食べよう

1日に摂る必要がある野菜の量は350gですが、野菜の摂取量は年々減少していて男女とも平均約290gの野菜しか摂れていません。食べているつもりでも、目標量に達していないのが現状です。

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康に過ごすために必要な栄養素を多く含みます。毎日の食事に、他の食材と一緒に上手に野菜を摂り入れていきましょう。

### ○野菜に含まれる主な成分と、期待される効果

#### ★高血圧予防

野菜に含まれる**カリウム**が、体の塩分の排出を促し、血圧を下げる効果があります。

#### ★高血糖・脂質異常症予防

野菜に含まれる**食物繊維**が、糖質や脂質の吸収をゆるやかにし、血糖値や脂質の上昇を抑えます。

#### ★動脈硬化・がん予防

**ビタミンC** や**カロテン**などがもつ**抗酸化作用**が、コレステロールを下げたり、免疫力を高めたり、がんの原因になる活性酸素を消去する働きがあります。

#### ★肥満予防・便秘解消

野菜は低脂肪、低エネルギーなので、満腹感を得やすく食べ過ぎを防ぎます。また、野菜に多く含む**食物繊維**が腸内環境を整え、便秘の予防になります。



### ○緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく

野菜には、カロテンを多く含む「緑黄色野菜」とそれ以外の「淡色野菜」があり、それぞれに含まれる栄養素が異なるので、どちらの野菜もバランスよく摂る必要があります。

★見分け方★  
切り口が濃い色をしています

緑黄色野菜→1日**120g**以上

《主な成分…カロテン、ビタミンC、ミネラル(カルシウム、カリウムなど)、食物繊維 など》



ブロッコリー にんじん ほうれんそう ピーマン かぼちゃ など

淡色野菜→1日**230g**以上

《主な成分…ビタミンC、ミネラル(カリウムなど)、食物繊維 など》



ごぼう なす キヤベツ 大根 きゅうり など

# ○1日5皿の野菜料理を食べよう

「野菜350g」といってもピンとこない人もいるかもしれませんが、おひたしや、きんぴらなど小鉢の野菜料理5皿分です。(カレーや八宝菜など、野菜が多く入った大皿での料理は2皿分とカウントします) 毎食、意識して野菜を取り入れることで、無理なく350gの野菜を摂ることができます。

★朝食1皿、昼食2皿、夕食2皿を目標に！

★2皿そろえるのが難しい場合は、野菜たっぷりの料理(2皿分の量)を用意しましょう！



## <1日の食事例>

朝食	 ごはん	 焼き魚	 ごま和え <1皿>	 りんご	→  <1皿>
昼食	 ミートソース <1皿>	 野菜サラダ <1皿>	 牛乳		→  <2皿>
夕食	 ごはん	 野菜炒め <2皿>	 冷やっこ	 具だくさんみそ汁 <1皿>	→  <3皿>

### 1皿分の野菜料理の例



### 2皿分の野菜料理の例



# ○野菜をたくさん摂る工夫

野菜はカサがあるため、生のままで350gの量はなかなか摂れませんが、少し工夫することで、摂る量がぐんと増えます。野菜をおいしく、効率的に摂りましょう！

ゆでる、炒める、煮るなど、火を加えるとカサが減り、量を食べやすくなります。



水に流れ出るビタミンなどの栄養素も、スープなどで汁ごと飲めば取ることができます。



外食では、単品料理ではなく、定食で品数を増やすと野菜摂取量が増えます。



同じような料理では野菜がたっぷり入ったものを選びます。

例) ラーメン→五目ラーメン



生野菜サラダ→温野菜サラダ



親子丼→中華丼

