

野菜は1日350g①

「野菜は1日に350g以上」と聞いたことがありますか。これは厚生労働省が国民の健康増進のために出した方策の一つです。(健康日本21)

野菜には色々な栄養成分があり野菜の食べ方で健康状態もかわってきます。1日にどのくらい野菜を食べているのか、一度確認してみましょう。

野菜350gは5皿分

野菜350gとはどのくらいでしょうか？スーパーのほうれん草・小松菜の1袋はおよそ200gです。おひたしにするなら1袋で2~3人分です。



- きゅうり1本100g
- トマト大250g
- キャベツ1/4玉250~300g

おひたしや和え物など野菜が主材料のおかずは、1皿で野菜70g程度です。このような野菜おかずを1日5皿摂るよう意識していきましょう。

1日5皿のイメージ



野菜炒めのように加熱して多く食べるものは1品でも2皿分相当です。ゆでる、炒める、電子レンジ利用など、加熱するとかさが減り柔らかくなります。加熱した野菜の方が量を食べられます。

けんちん汁のように具たくさん汁物は1皿分と数えます。

豆腐のみそ汁なら野菜おかずを別につけましょう。



付け合わせ野菜も1皿分に数えます。少量なら0.5皿分と考えましょう。

なぜ1日に350g？

「カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられているが、特定の成分を強化した食品に依存するのではなく、基本的には通常の食事として摂取することが望ましい。これらの摂取量と食品摂取量との関連を分析すると、野菜の摂取が寄与する割合が高く、平成9年で成人の野菜の1日あたりの平均摂取量は292gであるが、前述の栄養素の適量摂取には、野菜350~400gの摂取が必要と推定される」(厚生労働省健康日本21より)

カリウムは血圧の調整に関わります。食物繊維は血糖値の急上昇を防ぐほか、腸のお掃除の働きがあり、大腸疾患の予防に効果的です。摂取した食物が体内で働くためにはビタミンが必要です。ほかに野菜の栄養素には様々な働きがあるのです。(②へ続きます)