

野菜摂取量を増やそう

「野菜を1日に350g、そのうち緑黄色野菜で120g」という目標は少し大変でしょうか。健康作りの方法はたくさんあります。野菜摂取量の増加はその中の一つです。野菜ばかりにこだわらなくてもいいので、時々思い出して野菜を意識していきましょう。

野菜クイズ

Q.1

日本で一番野菜摂取量が多い年代は？

- ①20～30代
- ②40～50代
- ③60～70代

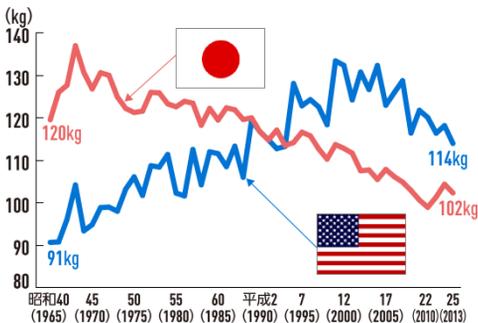
Q.1の答え ③60～70代

日本人の野菜摂取量は年々減ってきています。年齢でも異なり、70代の野菜摂取量が最も多いのですが、20～40代では目標摂取量の約7割程度になっています。

20～30代では主食・主菜・副菜という食べ方が減っていることも野菜摂取減少と関係するようです。

Q.2

日本とアメリカ野菜を多く食べるのはどっち？



Q.2の答え アメリカ

今はアメリカの野菜消費量の方が多そうです。アメリカはカット野菜等の便利な商品の開発普及、野菜産地の拡大、栄養政策の推進等、国を挙げて野菜増加に取り組んできました。

日本は働く人の増加、調理時間の減少などが野菜摂取減少に影響していると考えられます。

アジアでは中国、韓国の方が日本より野菜消費量が多いそうです。

「日本食はヘルシー」という時、それは伝統的な日本の食事形態を指すことが多く、今の日本の食事ではありません。昭和50年頃の食事が日本人に合っているという研究もあります。時代の変化とともに食事内容も変化しています。新たな視点で食事も見直していきましょう。

野菜摂取を増やす意識を！

手軽な野菜をどんどん摂ろう

レタス、ミニトマト、きゅうりなどそのまま食べられる野菜から増やしましょう。

カット野菜やサラダを購入するのもいいでしょう。

購入する食事が多い方は、野菜のおかずも忘れずに買いましょう。



野菜が入ったものを選ぼう

ラーメン、パスタ、どんぶり、カレー・・・、単品メニューが多い人は、具に野菜が入っているものを選びましょう。

毎日の積み重ねは大きい！

冷凍野菜も便利です

麺類をゆでるときは一緒に野菜もゆでましょう。冷凍パスタなら一緒に冷凍ほうれん草やブロッコリーを加えて加熱しましょう。

カップ麺やスープにも追加で入れてしまいましょう。

野菜炒めミックスや豚汁用野菜セットなら残す心配がなく購入できます。

色々使ってみましょう。