



野菜を食べよう



令和 6 年 国民健康・栄養調査の野菜摂取量の結果では、20 歳代が最も少ないことがわかりました。1 日の目標量 360g に対して、約 1 皿分(90g)の野菜が足りていません。野菜の効果を知って、コンビニや学食などで、上手に野菜を食べてみませんか？

1. ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

野菜には、私たちの身体に必要な栄養素が沢山含まれています。そのため、野菜を沢山食べることで、心臓や脳の病気の発症や死亡するリスクが低下することも様々な研究によりわかってきています。下に野菜から得られる栄養素の例を示します。野菜から摂れる栄養素は、沢山ありますので、ここで示しているのはほんの一例です。

野菜の種類	含まれる栄養素	効果
人参・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜	β カロテン	体の中でビタミン A に変換されて、皮膚や粘膜の健康を保つ
ピーマン・ブロッコリー・ゴーヤ・パセリなど	ビタミン C	免疫力を高める 鉄の吸収を促進する
ほうれん草・さつまいも・かぼちゃなど	カリウム	余分なナトリウムの排出を促し、高血圧の予防となる
小松菜・春菊・青梗菜・オクラなど	カルシウム	骨や歯をつくる



野菜には食物繊維が含まれています(例:ゴボウ・オクラ・キャベツなど)。食物繊維には、便通を整える作用があります。また、血圧や血糖値をコントロールし、心臓や脳の病気の発症や死亡リスクを低下させることがわかっています。

2. 野菜を毎日の食事にとりいれよう

①**サラダ**:野菜を洗ったり、切ったりするだけで、食べることができます。日頃、自炊をしない学生さんでも、比較的簡単に始められます。



スーパーやコンビニにあるサラダ用の袋詰め野菜も上手に利用しよう！
野菜そのものを買うよりも、安価で買える場合もありますよ。



②スープ:野菜は火を通し過ぎるとビタミンやミネラルが失われたり、煮汁に流れ出てしまいます。スープは、野菜の栄養を逃がさずに摂ることができます。具沢山の味噌汁もおすすめてです。

ポイント

野菜のかさが減るので、色々な種類の野菜を沢山とることができます。



③煮る、焼く、蒸す:かさが減るので、1回に食べる野菜の量を増やすことができます。
野菜を炒めて、インスタントラーメンにのせて食べても美味しいです。

ポイント

電子レンジで調理できる便利グッズや市販の冷凍食品の野菜を利用すると時短にもなります。



④外食の時:サラダバーがあればサラダバーを付けたり、野菜が1種類でも多いメニューを選んだりしてみましょう。また、学食で、麺類を選ぶ時も小鉢の野菜やサラダがあれば、一緒に食べるのもおすすめです。

《インスタグラムも上手く利用しよう！》

福岡市地域保健課は、Instagram「いくちゃんねる福岡市」で管理栄養士作成のレシピや健康・お役立ち情報を紹介されているようです。興味のある人は参考にしてみてください。

