毎食やさいを食べよう

瀬戸内市

瀬戸内市では、健康的な生活・生活習慣病予防のため毎食野菜を食べることを推奨しています

1日に食べたい野菜の量は？

淡色野菜で230g
キャベツ、レタス、きゅうり、なす、大根、白菜
玉ねぎ、冬瓜、もやし　など

緑黄色野菜で120g
かぼちゃ、にんじん、ピーマン、小松菜、トマト
ブロッコリー、オクラ、ほうれん草　など

1日に食べたい350ｇの目安量が分かる料理換算法

小鉢１皿（70ｇ）を１日５皿　を目標に食べましょう

5皿の例

煮物

サラダ

汁物

炒め物

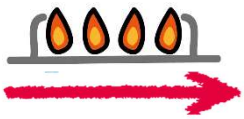
和え物

※毎食１～２皿食べるようにしましょう

1食に食べたい120ｇの目安量が分かる手計法

生野菜なら両手１杯が 120ｇ

加熱すると



加熱した野菜なら片手１杯が 120ｇ

根菜など、加熱しても
カサが減らない野菜も
片手１杯です

毎食野菜を食べるポイント

- 簡単に食べられる
  野菜を常備

- 時間があるときに
  野菜を切り
  冷凍しておく

- 市販の
  カット野菜や
  冷凍野菜を活用

- 外食や弁当は
  野菜たっぷりメニューを選ぶ

- 野菜料理の総菜
  などを利用

- 加熱して
  カサを減らす

- 少量しか食べられない
  時は緑黄色野菜を
  中心に食べる

- どうしても食べられない時は
  砂糖無添加の
  野菜ジュースを活用

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれます。多くの研究で、野菜は糖尿病、高血圧、脳卒中などの生活習慣病予防に有効であることが示されています。

ビタミン

●ビタミンA

・皮膚や粘膜の健康維持を助けます

●ビタミンC

・抗酸化作用をもち、活性酸素のはたらきを抑えます

●ビタミンE

・抗酸化作用をもち、体内の脂質を酸化から守ります

●ビタミンK

・正常な血液凝固を維持します

●葉酸

・正常な発育と赤血球の形成に関わります

ミネラル

●カリウム

・正常な血圧を保つのに必要です

●鉄分

・赤血球の材料となり、全身に酸素を運搬するのに必要です

●カルシウム

・骨や歯の形成に必要です

食物繊維

●食物繊維

・腸内環境を整え、便通を整える・免疫力を高めるなどの働きがあります

・血糖値の上昇をゆるやかにします

・総コレステロール、LDL コレステロールを低下させる働きがあります

市ホームページ
「みんなの食育ひろば」から
野菜についての情報とレシピを見ることができます

ファイトケミカル

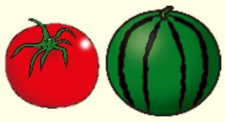
ファイト(植物)ケミカル（化学物質）とは、植物が紫外線や昆虫などから体を守るために作りだした色素、香り、苦みや渋みなどの成分です。人でも活性酸素を抑え、体を守る働きがあると言われています。

野菜に含まれるファイトケミカルの一部を紹介しますので、様々な食品を取り入れ、彩りの良い食事を心がけましょう。

●リコピン（赤色）

・がんのリスク低減

・正常な血圧の維持



●βカロテン（橙色）

・免疫力を保つ

・老化予防

・がんのリスク低減

●ルテイン（黄色）

・目の健康維持

・がんのリスク低減

●アントシアニン（青紫色）

・心血管疾患リスク低減

●硫化アリル（香り・辛み成分）

・血行促進

・疲労回復

●イソチオシアネート（辛み成分）

・がんのリスク低減

・殺菌作用

●カテキン（渋み成分）

・がんのリスク低減

・肥満予防

●ショウガオール（辛み成分）

・血行促進

・正常な血糖の維持

令和7年5月発行　食育だより
瀬戸内市　こども・健康部　健康づくり推進課