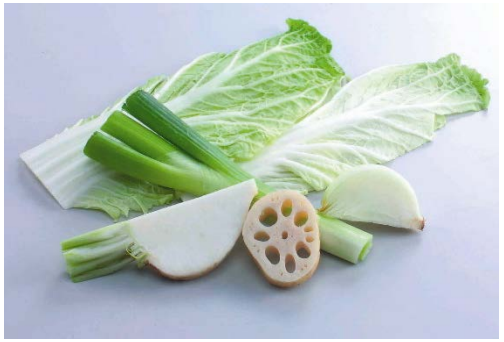
野菜の１日の摂取量はどのくらい？

大阪がん循環器病予防センター

１日３５０ｇ以上の野菜を食べましょう！

緑黄色野菜１２０ｇ以上　＋　**その他の野菜２３０ｇ以上**　＝　**野菜３５０ｇ以上**



これだけ食べても約９０kcal

９０kcal は、ごはんなら軽く半膳、肉なら薄切りで１枚、卵なら１個、マヨネーズなら小さじ２杯分のカロリーに相当

野菜・海藻・きのこの特徴

◆食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含む低カロリー食品です。

◆糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。

◆食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。

（参考）科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013（日本糖尿病学会）、高血圧治療ガイドライン2014（日本高血圧学会）
動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版（日本動脈硬化学会）

油の使いすぎや漬物の摂りすぎに気をつけましょう！

野菜は火を通したほうがたくさんの分量が食べられますが、油を多く使う料理（天ぷらや炒め物など）にするとカロリーアップにつながります。また、サラダにかけるドレッシングやマヨネーズも要注意です。油を使いすぎないようにして、たっぷり野菜を摂りましょう。
また漬物で野菜を摂ることもできますが、食塩を多く含みますので、浅漬け・古漬けにかかわらず１日１回までとし、小皿にとって食べましょう。

野菜は１日５皿食べよう！

朝　１皿

やさいサラダ

野菜料理は小鉢物で50～100ｇの量の野菜がとれます。１日５皿程度を３食に分けて食べましょう。

昼　２皿

みそ汁

おひたし

夕　２皿

煮物

酢の物

毎日の食事に 野菜のおかず をプラス一品しよう！

足りないのは
あと一皿分！

成人における野菜の平均摂取量は261ｇ（平成25年大阪府民の健康・栄養状況より）と、
目標の350ｇには90ｇほど不足しているというのが現状です。
この90ｇは料理で考えると、お浸しやサラダなどの一皿分に相当します。

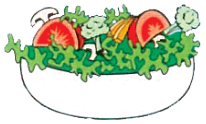
対策１ 外食も選び方次第！

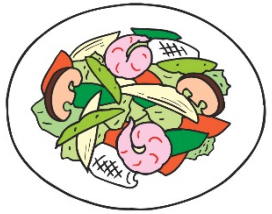
●野菜の多いメニューを選ぶ
●お浸しなどの小鉢物をプラス
●漬物以外の付け合わせの野菜は残さず食べる

（献立例）

お浸し

きんぴら
ごぼう


サラダ


野菜炒め

ちゃんぽん

居酒屋なら・・・

「とりあえずビール！」を「とりあえずサラダ！」へ

ｽﾃｨｯｸ野菜

ﾄﾏﾄｽﾗｲｽ

冷やし胡瓜

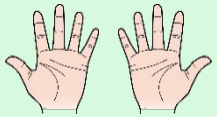
対策２ 自宅でひと工夫！

●下ごしらえの簡単な食材を利用
例：もやし、トマト、胡瓜、レタス、ベビーリーフ、かいわれだいこん、スプラウトなど
●市販の冷凍野菜、カット野菜、缶詰やパック等の水煮野菜、乾燥野菜を利用
●電子レンジの活用で調理時間を短縮
かぼちゃ等の下ゆでや蒸し野菜の一品に
●常備菜をまとめて作りおき
特に切干大根煮物やひじき炒め煮等は、小分けにし、冷蔵・冷凍保存しておくと便利
（冷蔵なら 2-3 日、冷凍なら１ヵ月を目安）
●汁物は野菜をたっぷり使って具だくさんに

●夕食で多めに作って、朝食や昼食に一品追加!!

煮物

手ばかり法で１食分は？


生で食べる場合は、
両手に山盛り

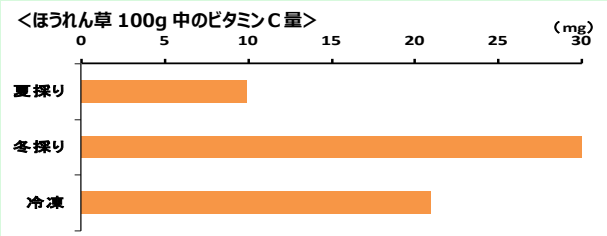
ゆでたり煮たりした
場合は、片手で軽く
山盛り

野菜 100ｇ目安量

胡瓜１本
トマト中 1/2 個
もやし 2/5 袋
にんじん中 1/2 本
玉ねぎ 1/2 個
レタス 1/2 個
ほうれん草 1/2 わ
にら１わ

旬の野菜を食べよう

野菜は季節によって栄養価が異なります。
例えば、ゆでたほうれん草のビタミンＣで比較すると、夏採りよりも、旬である冬採りの方が約３倍も多く含まれています。また、旬の時期に収穫した冷凍ものも、夏採りより多く含まれています。それぞれの野菜の旬を知って、賢く栄養素を補給しましょう。



日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）より