

～野菜、食べていますか？～

野菜のチカラ



野菜は「健康に良い」ということは一般的に知られていますが、毎日十分な量を食べていますか？厚生労働省が勧める一日の摂取目標量は350g以上。しかし、平均的な摂取量は約280g*と、全ての年代で不足しているのが現状です。今回は野菜を多く食べることのメリットや、毎食コツコツ食べる方法についてご紹介します。

※厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」の結果より

健康な体づくりに欠かせない野菜

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を多く含んでいます。穀類や肉、魚などと一緒にとることで、効率よくエネルギーに変換したり、体の機能維持や調整、不要なものを排出したりする役割があります。これにより、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の予防につながるといわれています。

野菜が持つ栄養素の働き

ビタミンA・C・E



強い抗酸化作用*で、加齢やストレスに対抗し、老化防止やがん予防に

ミネラル(カリウム)



カリウムが余分なナトリウムを体外へ排出し、血圧を安定させる

食物繊維



食物繊維が腸内の善玉菌を増やしたり、便通を改善し、腸内環境を整える



水溶性食物繊維が血糖値上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値の低下に働く

※血管や細胞を傷つけてしまう活性酸素の働きを抑える作用のこと。

毎食コツコツ食べる方法

サラダや煮物、お浸しなどの小鉢一皿で約70gの野菜が取れます。一日350g以上の野菜を取るためには、野菜の小鉢5皿分以上食べることを目指しましょう！

350gはこれくらい！



トマトときのこのサラダ



青菜のお浸し



かぼちゃの煮物



チンジャオロースー

主菜は2皿でカウント

一日3食で野菜を取るポイント

1皿 朝食

1皿



ミニトマト4個で一皿分！

洗ってすぐ食べられるミニトマトやカット野菜、冷凍野菜の活用で必ず一皿分の野菜を！

2皿 昼食

2皿



コンビニなら野菜料理をもう一品プラス。外食は定食を選び、主菜の付け合せも一皿分に

2皿 + α 夕食

2皿 + α



野菜がメインの主菜で2皿分、さらに具だくさんの汁物をプラス。お酒のおつまみにも、枝豆やもろきゅう、金平ごぼうなどの野菜料理を！

POINT 野菜は生で食べるよりも、火を通した方が“カサ”が減り、たくさん食べられます！

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/