

クリニックレポート

今月の話題：野菜をしっかりとれていますか？

国民栄養調査のデータの分析から、必要な栄養素（カリウム・ビタミンC・食物繊維）を十分摂取するために必要な野菜の量は、一日あたり350g（**緑黄色野菜を120g、その他の野菜を230g**）と、もとめられました。

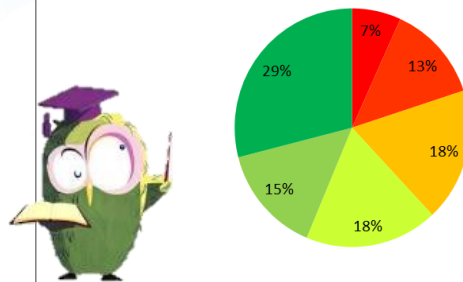
しかし、H25年の国民健康栄養調査をみると、約70%の方が350gの野菜を摂取できていないという状況がわかります。

健康な体づくりには欠かせない、食物繊維・ビタミン・ミネラル等の健康増進効果のある栄養素が豊富に含まれている野菜が、しっかりとれているか、この機会に見直してみましょう！

H25年度野菜摂取量

～国民健康栄養調査より～

■ 70g未満 ■ 70g以上～140g未満 ■ 140g～210g未満
■ 210g～280g未満 ■ 280g～350g未満 ■ 350g以上



野菜の効果

カリウム 体内のナトリウムが腎臓から排泄され血圧が下がります。また、インスリンの働きをよくして血糖のコントロールを改善する効果もあります。

食物繊維 食塩やコレステロールの消化管での吸収を抑え、消化管の動きを改善して排便を促進します。

ビタミンB1 エネルギー代謝を良くして、肥満解消につながります。また、視力の回復の効果もあります。

ビタミンA、C、E、ポリフェノール 細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える作用があります。

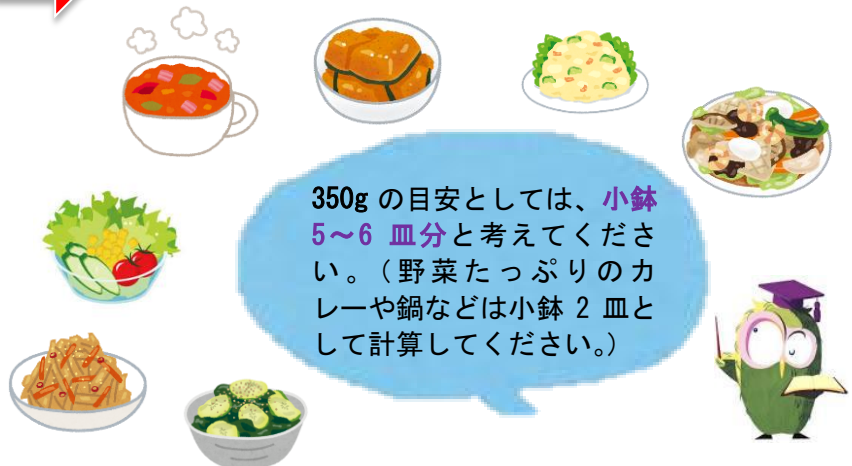
ビタミンC、βカロテン 発ガン物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。

350gの野菜



こんなにたくさん！？

料理として考えると…



350gの目安としては、**小鉢5～6皿分**と考えてください。（野菜たっぷりのカレーや鍋などは小鉢2皿として計算してください。）

