

# 野菜を1日350g以上食べよう

野菜に含まれる栄養素（ビタミンA、C、食物繊維、カルシウム、カリウムなど）を十分に摂るために、毎日350g以上の野菜を食べることが推奨されています。

## ◆野菜に含まれる栄養素の働き

- ビタミンC**…コラーゲンの合成に関与。皮膚や骨、血管、筋肉を強化し、健康で丈夫な体を作る。
- カリウム**…高血圧の原因であるナトリウムを体外に排泄する。心臓病や脳卒中などの循環器病の予防に効果的。
- カルシウム**…骨や歯の形成に欠かせない栄養素。小松菜や春菊、チンゲン菜などの葉物野菜に多く含まれる。
- 食物繊維**…食事後の血糖値や血中脂質の急な上昇を抑え、内臓脂肪の増加も防ぐ。腸内細菌層のバランスを保ち、便秘や下痢の予防にも効果的。
- 抗酸化物質（ビタミンAやCなど）**…緑黄色野菜に豊富に含まれる。体内に発生した活性酸素を消去し、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を予防する。

## ◆緑黄色野菜と淡色野菜をバランス良く食べよう

350gのうち、『**緑黄色野菜…120g**』、『**淡色野菜やキノコ、海藻…230g**』を目安に食べましょう。

緑黄色野菜（色が濃い）		淡色野菜（色が薄い）	
野菜名	目安量（100g）	野菜名	目安量（100g）
小松菜	1 / 4束	きゅうり	1本
にら	1束	なす	中1個
ほうれん草	1 / 2束	レタス	小1 / 2個
春菊	1 / 2束	セロリ	1本
チンゲン菜	1株	根深ねぎ	1本
ピーマン	小5個	かぶ（根）	1個
西洋かぼちゃ	1 / 10個	ごぼう	大1 / 2本
トマト	小1個	大根（根）	厚さ3～4cm
オクラ	10本	たまねぎ	中1 / 2個
にんじん	小1本	白菜	大1枚

## ◆毎日の食事から、効率的に野菜を摂ろう

野菜を効率的に摂るには、1日3食きちんと食べることが大切です。

お浸しや煮物、鍋物など加熱してかさを減らした料理や、具たくさん汁物を日々の食事に取り入れることがオススメです。