

# 野菜で健康的な生活を

H27年1月 栄養士 鈴木七瀬

20歳以上の東京都民のうち、1日に350g以上の野菜を食べている人の割合は男性で61.3%、女性で65.6%でした。また、平均摂取量では350gにはあと1皿、約70gの野菜が足りていない状況です。野菜を意識して食べ、健康的な生活を送みましょう。



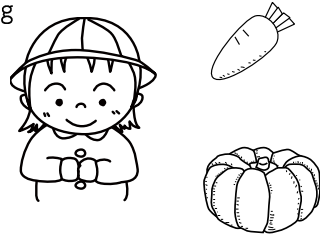
## 1. なぜ野菜を350g食べると良いのか

国民栄養調査のデータをもとに、野菜をどれだけ食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保できるか解析を行った結果、350gという数字が出されました。また、高血圧や糖尿病の予防にも効果があることが報告されています。1日に食べたい野菜の量は、緑黄色野菜を120g以上、その他の野菜を230g以上とされています。

## 2. 子どもの1日に食べる野菜の目安量(年齢や体格によって個人差はあります)

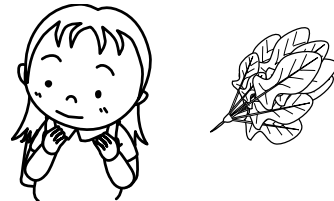
< 幼児期 >

いも・きのこ・海藻類を含む色々な野菜を280g  
(東京都幼児向け食事バランスガイドより)



< 学童期 >

緑黄色野菜を70g程度、その他の野菜を210g程度  
(文部科学省 学校給食実施基準より)



## 3. 野菜を取り入れる際のポイント

野菜を積極的に摂りましょうと言っても、野菜が苦手な子どもは多いです。味や食感など、苦手を感じる部分は個人で違います。しかし、野菜には体の調子を整えてくれる様々な栄養が含まれています。上手く普段の食事に取り入れることで、野菜に対する苦手意識を取り除き、楽しい食事の時間にしましょう。



- ① 野菜を美味しくもっと食べましょう。  
星やハートに型抜きをして見た目に楽しくしましょう。  
また、小さく刻んでチャーハンに入れるなど好きな物と一緒に調理するのも効果的です。食べられた時に褒めることも大切です。
- ② 子供の好きな味に。  
カレーやケチャップ味、マヨネーズなど子どもが好む味付けを利用して野菜の摂取量を上げましょう。
- ③ 野菜と仲良くなりましょう。  
実際に野菜に触れることが野菜に興味を持つ第一歩となります。

