



生活習慣病を予防する野菜摂取量の目安

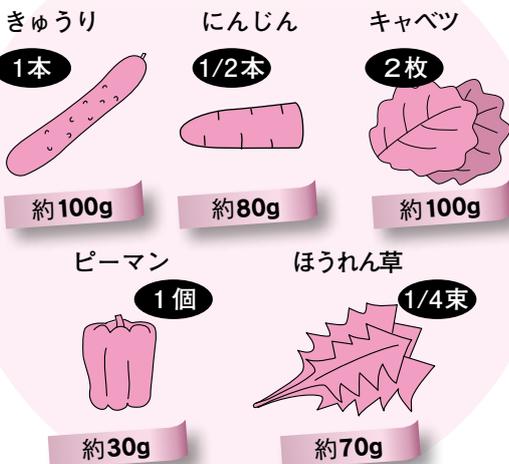
メタボリックシンドロームは栄養・食生活との関連が深く、予防には適切な食習慣を心がけることが大切です。そこで厚生労働省では1日350g以上の野菜摂取を呼びかけていますが、平成22年の国民健康・栄養調査では20歳以上の平均が281.7gとなっており、68.3gほど不足しています。小鉢を1品追加するなど、野菜をもう1皿多くとる工夫をしてみましょう。

野菜を1日350g以上食べましょう

1皿70gとして、1日に5皿以上の野菜料理を！



野菜 350g以上の目安 (例)



野菜350gは、
疾病予防に効果的な栄養素を
適量とるために必要な量なのです

生活習慣病やがんの予防効果が期待されるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの栄養素を、普段の食事のなかで適量とるためには、野菜を350～400gとることが必要と推定されています。

*健康日本21、栄養・食生活、参考資料1「栄養素摂取量と食品摂取量との関連について」より

野菜をたくさんとる メリットは…

●栄養バランスの向上

野菜に含まれる栄養素や、食物繊維・ポリフェノールなどが生活習慣病予防に役立つほか、野菜のメニューや食材を増すことで多種類の食品をとることができ、栄養バランスの向上が期待できます。

●肥満予防！

エネルギーの過剰摂取による肥満は、生活習慣病の大きなリスクファクターです。野菜を多くとることで、食事のボリュームを減らさずにカロリーを抑えられるほか、よくかむことで食べすぎを防ぐこともできます。

●脂肪のとりすぎを防ぐ

食事の脂肪エネルギー比率の増加は、脂質異常症や動脈硬化、また、乳がん、大腸がんとの関連も指摘されています。脂肪エネルギー比率の増加を抑えるためにも野菜を積極的にとりましょう。

これらのほか、血糖値の急な上昇を抑えたり、塩分排出を促すなどのメリットもあります。

野菜をたくさんとる コツは…

- ★毎食副菜をとる
- ★主菜のつけあわせを増やす
- ★具たくさんな汁物をとる

例えばこんな
野菜料理
を追加して
みよう

食事の始めに
野菜を食べると
食べすぎ防止に
なります！



※重量はあくまでも一例です

出典「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、
「保健指導における学習教材集（確定版）」より