

野菜を食べている つもりになっていませんか？

1日あたりの野菜摂取目標量は「**350g**」ですが
宮城県の平均は「**257g**」となっています。

目標量に対して宮城県は

野菜料理**1～2皿分**

約**100g**



不足 しています

参考：令和4年宮城県県民・健康栄養調査

野菜に含まれる栄養素って？

食物繊維

- ・便秘の予防・改善
- ・血糖値上昇を抑制する
- ・コレステロール値を下げる

カロテン

- ・免疫力の向上
- ・皮膚や粘膜を丈夫にする
- ・目の機能をサポートする

カリウム

- ・むくみを解消する
- ・高血圧を予防する

ビタミンC

- ・免疫力の向上
- ・鉄の吸収促進

カルシウム

骨を強くする

野菜を手軽にとる工夫は？

- ① 単品メニューよりも
定食を選びましょう



- ② 野菜のお惣菜も
一緒に選びましょう



- ③ 手軽に食べられる
野菜を常備して
おきましょう



野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

- ① 野菜が苦手な人
でも飲みやすい
- ② 忙しい時でも
手軽に飲める
- ③ 常温保存が可
で日持ちする



- ① 飲み過ぎは肥満の原因
に繋がる
- ② 加工によって失われる
栄養素がある
(ビタミンC, 食物繊維等)
- ③ 野菜ジュースだけでは
必要な栄養素を補えない

飲む際の 注意点

基本は普段の食事野菜を摂ることが大切です。
野菜ジュースは野菜摂取の“補助”として上手に
利用しましょう。