

「ベジ足し」で栄養バランスUP!

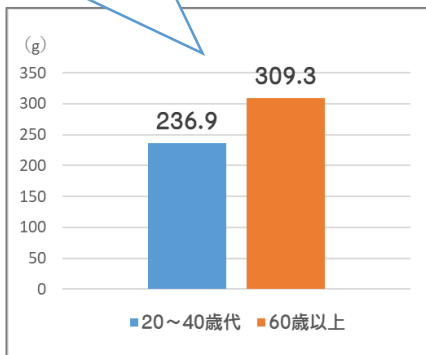
主食、主菜、副菜が揃っていればバランスのよい食事ができているとは限りません。それぞれ適切な量がある中、主食、主菜を多く摂取する傾向があり、**副菜の摂取量が最も足りていない**のが現状です。普段の食生活を振り返り、野菜を食べることを心がけましょう。

1日どのくらい野菜を食べていますか？

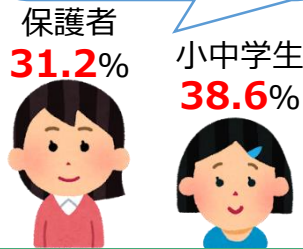
1日1人あたりの野菜摂取目標量は**350g**です。最新の国民健康・栄養調査結果によると国民1日あたりの野菜摂取量の平均値は**280.5g**、目標量に比べて**約70g足りていません**。

男女ともに、20～40歳代は60歳以上に比べ、野菜摂取量が**約70g少ない**です。

参考：令和元年国民健康・栄養調査



燕市で小中学生とその保護者に実施したアンケートによると「野菜を毎食食べる人の割合」は親子ともに**40%を下回っています**。子どもは親の影響を受けるため、まず親世代が野菜をたくさん食べましょう。



◆目標量を達成するためのコツは？



野菜は毎食「両手1杯分」加熱するとかさが減り、食べやすくなります。

◆様々な野菜を組み合わせると毎食摂取しましょう



※全て可食部のグラム数となっています

野菜を摂るとたくさんのいいことがあります

食物繊維

便秘の予防などおなかの調子を整えるほか、**血糖値上昇の抑制機能**もあります。



カリウム

体内にある塩分の排出を促し、**血圧低下・脳卒中予防**に繋がります。

β-カロテン

体の免疫機能を**正常に保つ**作用があり、発ガン物質が体内で作られるのを阻止します。

抗酸化ビタミン (ビタミンC,E,リコピンなど)

抗酸化作用(生活習慣病の原因になる活性酸素の働きを抑える働き)によって**健康を維持**します。

引用：日本人の食事摂取基準2020年版、厚生労働省e-ヘルスネット、農林水産省みんなの食育

おうちで簡単にベジ足ししよう

燕市では**食生活改善推進委員**の皆さんと一緒に令和元年度から、「ベジ足し」リーフレットを作成しています。これまでに**全39種類**のベジ足しレシピを考案しました。是非作ってみてください！

全レシピはこちらから！



第4弾もお楽しみに！



問合せ先：燕市保健センター TEL0256-93-5461