

## 野菜

### 日本人は野菜が足りてない？

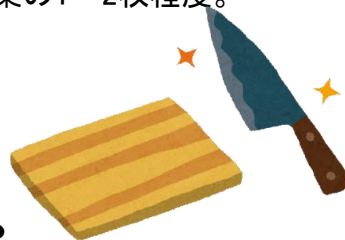
野菜は1日350gの摂取が推奨されています。日本人の野菜摂取量の平均値は280gで、あと70g足りていません。特に20～40代の若者や中年層が足りない結果が出ています。これは、外食の増加や朝食を抜くといった食習慣が影響している可能性があります。

### なぜ、野菜摂取目標量は350gなの？

カリウム、食物繊維、ビタミン(A,C,E等)の摂取は、健康維持に役立つことが報告されています。これらの栄養成分の摂取源としては野菜が寄与する割合が高く、十分に摂取するために必要な野菜の量は**350g/日以上**と考えられています。野菜を多く食べる人は、循環器疾患や、ある種の癌にかかる確率が低くなるという研究報告があります。

### 野菜1日350gってどのくらい？

実際の350gの野菜はどのくらいの量なのでしょう？その量は、緑黄色野菜120gとその他の野菜230gが目安です。現状、日本人の1日あたりの平均野菜摂取量は280gです。目標まで70gです。70gの野菜というとトマトでは1/2個、玉ねぎで1/4個、キャベツでは葉の1～2枚程度。



### 野菜の摂取は生と加熱のどちらがよい？

生野菜、加熱野菜のどちらにも利点があります。生野菜は、ビタミンCのような加熱に弱い栄養素をそのまま摂れることが特徴です。加熱野菜は、火を通すことで葉物野菜のボリュームが減り、たくさん量を食べることができます。また、柔らかくなるので食べやすいという長所もあります。

生野菜、加熱野菜、どちらも体にとっては必要な栄養素を含んでいますので色々な野菜・調理方法を上手に組み合わせて毎日の食事に取り入れてください。

### 野菜は適塩の味方

野菜に含まれているカリウムにはナトリウムを体外に排出する働きがあります。野菜を多く摂ることは「適塩」にもつながります。

※腎機能が低下している方などは、カリウムの摂取をコントロールしなければならない場合があります。しかし、野菜の味付けを濃くすることで、さらに食塩を摂取してしまうこともあります。なるべく素材の味を生かし、うま味やコクのある素材と組み合わせて上手に毎日の「適塩」をめざし、意識して食塩をコントロールしましょう。

