

野菜をもっと食べよう!その理由とコツ

野菜は1日350gを目標に食べましょう、と聞いたことがあると思いますが、普段どれだけ食べていますか?令和6年度の平均摂取量は男性が268.6g、女性が250.3gと、目標と比べて約100g不足しています。(令和6年度国民健康・栄養調査より)

◆どうして野菜を食べるといいの?

野菜には健康維持に必要なビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。
ビタミン:ビタミンB群は体の中でエネルギーをつくるのを助け、ビタミンAやCなどは体の調子を整える働きをします。

ミネラル:カルシウムは骨をつくり、カリウムは余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる働きをします。

食物繊維:お腹の調子を整えるだけでなく、糖質や脂質の吸収を穏やかにして、血糖値や中性脂肪、悪玉コレステロールの上昇を抑えます。また、噛む回数が増えるので満腹感が得やすく、食べ過ぎ防止にもつながります。

◆野菜をたくさん食べるための工夫

・生で食べられる野菜を常備

トマトやきゅうり、レタスなどの野菜があれば、忙しい朝でも洗うだけ・切るだけで手軽に食べられます。

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



・加熱してカサを減らす

茹でる・炒める・蒸すなど、調理をすることでカサが減って食べやすくなります。特にキャベツやほうれん草などの葉物野菜は、加熱すると量がぐっと減るので、思った以上にたくさん食べられます。

・汁物に野菜をプラス

「副菜を作るのが面倒…」というときは、汁物に野菜を加えて具たくさんにしましょう。具材が増えると汁の量が減り、自然と減塩にもつながります。



・野菜ジュースも活用

手軽に飲める野菜ジュースを活用するのも一つの方法です。ただし、野菜ジュース=野菜そのものではないので、忙しいときのサポートとして取り入れましょう。また、食塩や砂糖不使用のものを選ぶのをオススメします。

他にも、外食するときに野菜が多めのメニューを選ぶ、下処理不要なカット野菜や冷凍野菜を活用するなど、できることから始めてみませんか?

もちろん野菜だけを食えば良いということではありません。様々な食品を組み合わせて、バランス良く食べることが一番大切です。

2026年
5月1週
(18号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

