

野菜を毎日たくさん食べていますか？

2000年に「健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために」と国が推進してきた健康日本21で「野菜の摂取量を1日350g以上に」との目標が掲げられました。2019年の調査では、日本人(20歳以上)の野菜の平均摂取量は1日280g程度で、70g位が足りていない状況で、ここ10年間ほどあまり変わっていません。

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。



●1日野菜350gに達するには

では、足りていない70gとは、どの位の量でしょうか。野菜の副菜(いわゆる小さなおかず)を小鉢一杯分くらい、または野菜の具たくさん汁物一杯分くらいが、だいたい70gの野菜が摂取できる量です。日本人の平均的な食事をとっている人は、三食のうちどこかでこのようなおかずを今までより一品増やすと理想的な野菜摂取量に達します。



▲このような副菜(小鉢)を
一皿で野菜70gが摂れます。

●なぜ一日野菜350gなのか

では、なぜ野菜を350g摂ると良いのでしょうか。また、果物は350gに入るのでしょうか。野菜は、生活習慣病などを予防するのに有効な栄養素「カリウム、食物繊維、ビタミン」を有効に摂取することができ、これらの栄養素を1日の適量を摂取するのに必要な量がだいたい350gということです。350gのうちの120g位を緑黄色野菜にすることが勧められていますが、そのほかの野菜はどれと決まってはいません。ただ、果物は含まず、別に目標量(1日200g)が設定されています。350gという量も、何をどの位、などと難しく考えず、まずは「健康のために今までより積極的に野菜を摂りましょう」というメッセージと捉えて、ご自身の食生活を見直してみましょう。

<商品検査センターでは>

手のひらをセンサーに押し付けると、自分の野菜の摂取量がわかる「ベジチェック」が体験できます。

ミニトマトの豆知識

野菜が足りない時に、簡単に手軽に食べられるミニトマト、お弁当に野菜が足りない時に助かる食材です。

ただ、ヘタ周りは細菌やカビが増殖しやすいので注意が必要です。お弁当に入れる時はヘタを取り、取った周りをよく洗ってから入れましょう。また、保管するときもヘタを取っておくと比較的長持ちします。

2024年
8月5週
(35号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

