



お野菜、 足りていますか？

野菜摂取量の目標値は、
男女ともに1日で350g以上

野菜料理が1日5皿未満の人は野菜不足！ (1皿70gとして計算)

- 滋賀県民の野菜摂取量は男性217.2g・女性219.5g
男女ともに、8割以上の方が1日の野菜摂取量350gを達成できていません。(20歳以上)
(令和4年度滋賀の健康・栄養マップ調査より)
- 野菜には、**ビタミンやミネラル・食物繊維**を豊富に含んでいるものが多く、
野菜摂取量が不足すると、生活習慣病のリスクが高まります。

野菜摂取量を増やすコツ

1. サイドメニューに野菜料理を追加する

時間をかけずに食べられる丼ぶりや麺類、おにぎりやパンなどだけで食事を終わらせていませんか？
普段の食事に野菜料理を追加するように意識してみましょう。
コンビニやスーパーの総菜なども上手く活用しましょう。



生野菜のままでは、カサが多くて食べにくい場合には・・・

1. 加熱してカサを減らす

生野菜のまま食べるのはカサが多くて食べにくい場合は、「茹でる」「蒸す」「炒める」等がおすすめです。
加熱することでカサが減るため、多くの量を摂りやすくなります。

※生野菜には、「歯ごたえがあるため満足感を得やすい」「加熱による栄養素の損失を防ぐことができる」などの良さもあります。
生野菜と加熱した野菜を組み合わせ、1日350g以上を目指してください。



野菜摂取量を増やすために、「ドレッシングをたっぷりかける」「漬け物をたくさん食べる」等をするとう塩分のとり過ぎが心配です。
「ドレッシングの代わりに香辛料やレモンなどの柑橘類を使う」「減塩調味料を選ぶ」等、塩分のとり過ぎに気を付けながら、野菜を食べるように心がけてください。

