



## 今回のテーマ：野菜をしっかりと食べよう！

### 野菜が体にもたらすよい影響

健康を維持する  
(ビタミン・ミネラル)



・ビタミンは食事にとったエネルギーやたんぱく質などを働かせる。  
・ミネラル(カルシウム・鉄など)は体を作る材料になる。

病気から体を守る  
(免疫力アップ)



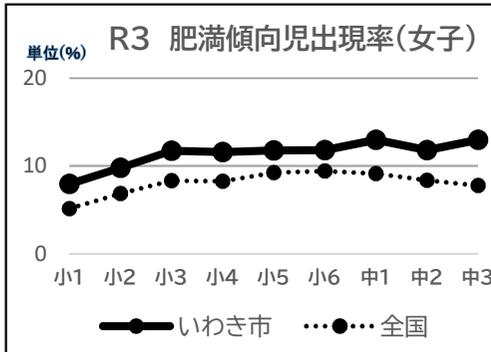
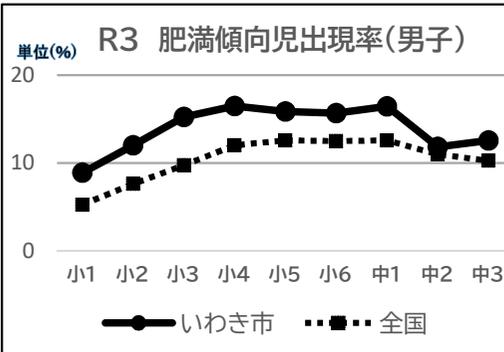
野菜に含まれる成分(色素・匂い・苦味・渋味・辛味など)が様々な病気のもとをブロックし、病気にかかりにくい体をつくる。

エネルギーの  
とり過ぎを防ぐ



副菜や汁物にエネルギーの低い「野菜」を組み合わせて食べることで、主食や主菜の食べ過ぎを防ぎ、全体的なエネルギー摂取量を抑えることができる。

エネルギーのとり過ぎは肥満につながります。いわき市の子どもたちは肥満傾向が全国平均と比べ、すべての学年で上回っているのが現状です。



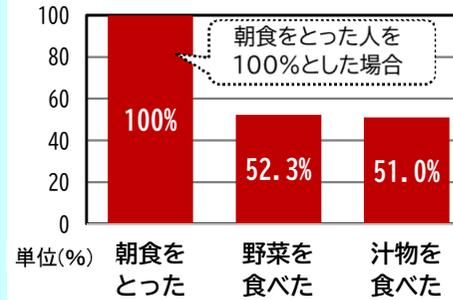
(文部科学省 令和3年度学校保健統計より引用)

みなさんは、野菜を食べていますか？  
また、量はどのくらい食べているでしょうか。  
野菜のよさを見直し、しっかりと食べるようにしましょう。

### 朝食に野菜が不足しています！

昨年の朝食調べでは、朝食に野菜を食べている児童生徒は約半数でした。

#### 朝食に野菜や汁物を食べた人の割合



(「朝食について見直す週間運動」食べ方に関するアンケート いわき市小中学校 令和4年11月)



朝食に野菜を食べると  
うれしい効果が！

#### ○血糖値の上昇が抑えられる

朝食後だけでなく昼食時にもその働きが継続→肥満の予防になります。

#### ○食べたものを効率よくエネルギーに変える

野菜に含まれるビタミンが他の栄養の働きを助けます。

忙しい朝ですが、朝食に野菜をたっぷり使ったおかずや汁物をとるよう心がけましょう。



### 1日350g以上の野菜を食べましょう！

厚生労働省「健康日本21」では、毎日を健康に過ごすためにも「1日350g」以上の野菜をとることがすすめています。(うち緑黄色野菜 120g、淡色野菜 230g)  
生野菜だと多く感じますが、火を通して料理をすることで「かさ」が減って食べやすくなります。

#### 生野菜の場合

両手に山盛り  
3つ分のイメージ



#### 料理にすると

具だくさんみそ汁

きんぴらごぼう

煮しめ

青菜のおひたし

野菜いため

(1日に小鉢5皿程度を目安に)

いろいろな野菜を組み合わせるようにしましょう。