



# 「目指せ！毎日2皿野菜（ベジ）増し」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

「令和6年国民健康・栄養調査」（厚生労働省）の結果、和歌山県民の野菜の摂取量は男女とも全国47位（ワースト1位）で、成人の1日の目標摂取量350gに対して、小鉢で約2皿分（約140g）不足しています。

まずは、それぞれが現状より少しでも多く野菜を食べることを意識しましょう！

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

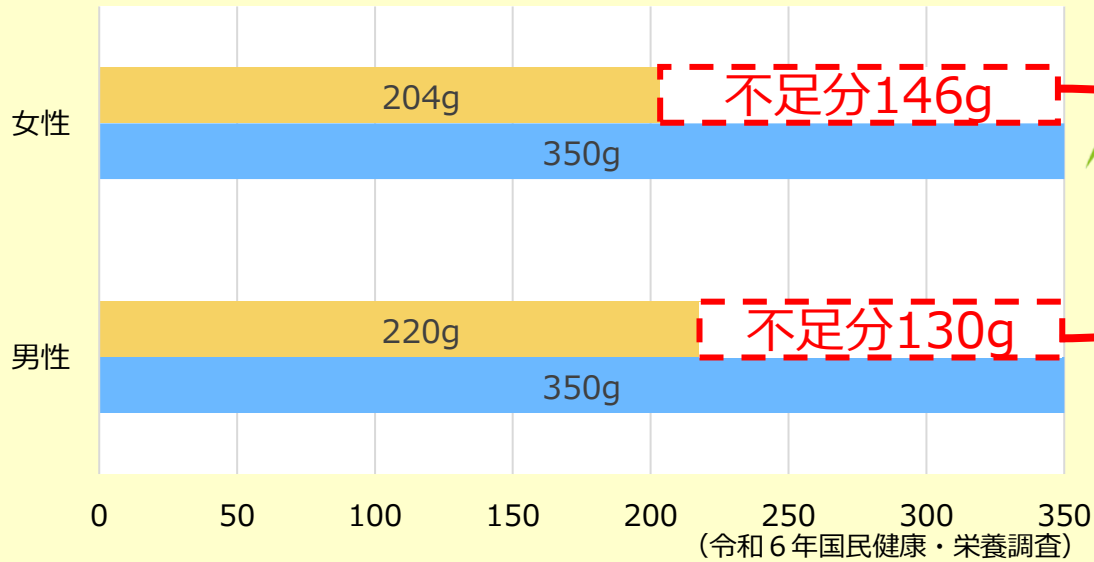
	2022年（現状）	2035年（目標）
健康寿命の延伸	男性 72.39年 女性 75.33年	男性 75年 女性 78年
特定健康診査実施率（40～74歳）	48.9%	70%以上
食塩摂取量（20歳以上）	9.5g	7g
野菜摂取量（20歳以上）	252.3g	350g
一日の歩数の平均（20～64歳）	男性 7,690歩 女性 6,771歩	8,000歩
喫煙率の減少	男性 23.7% 女性 6.4%	男性 18.9% 女性 3.5%



# 和歌山県民の野菜摂取量①

目標 1 日350gに対して、100g以上不足しています。

■ 和歌山県の野菜平均摂取量 ■ 1日の野菜摂取目標量



不足分を野菜で表すと...



白菜  
中ほどの葉 約2枚



トマト  
中くらい 1個



かぼちゃ  
中くらい 1/8個



ブロッコリー  
花蕾 (からい) 約8個



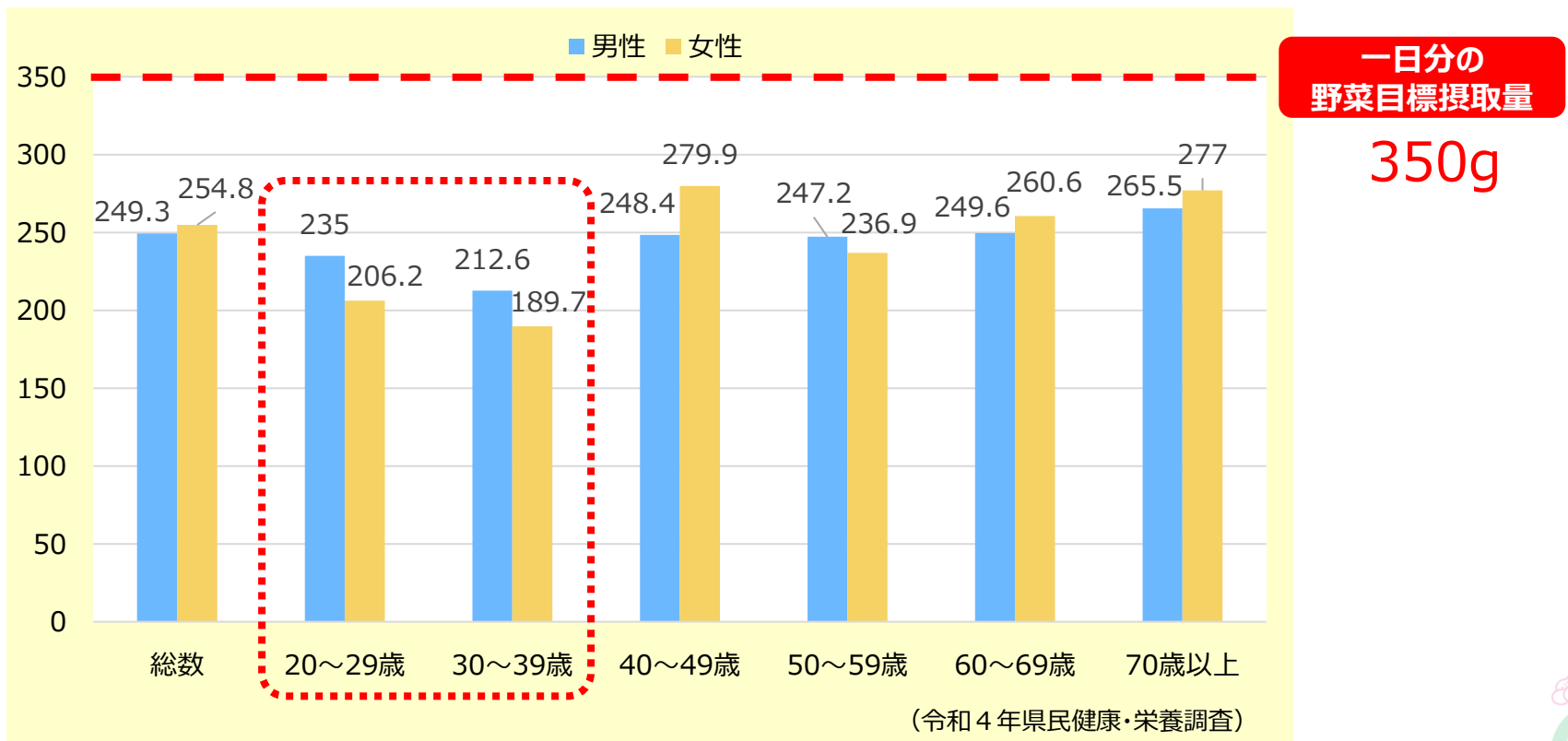
大根  
直径約6cm 約4枚



## 和歌山県民の野菜摂取量②

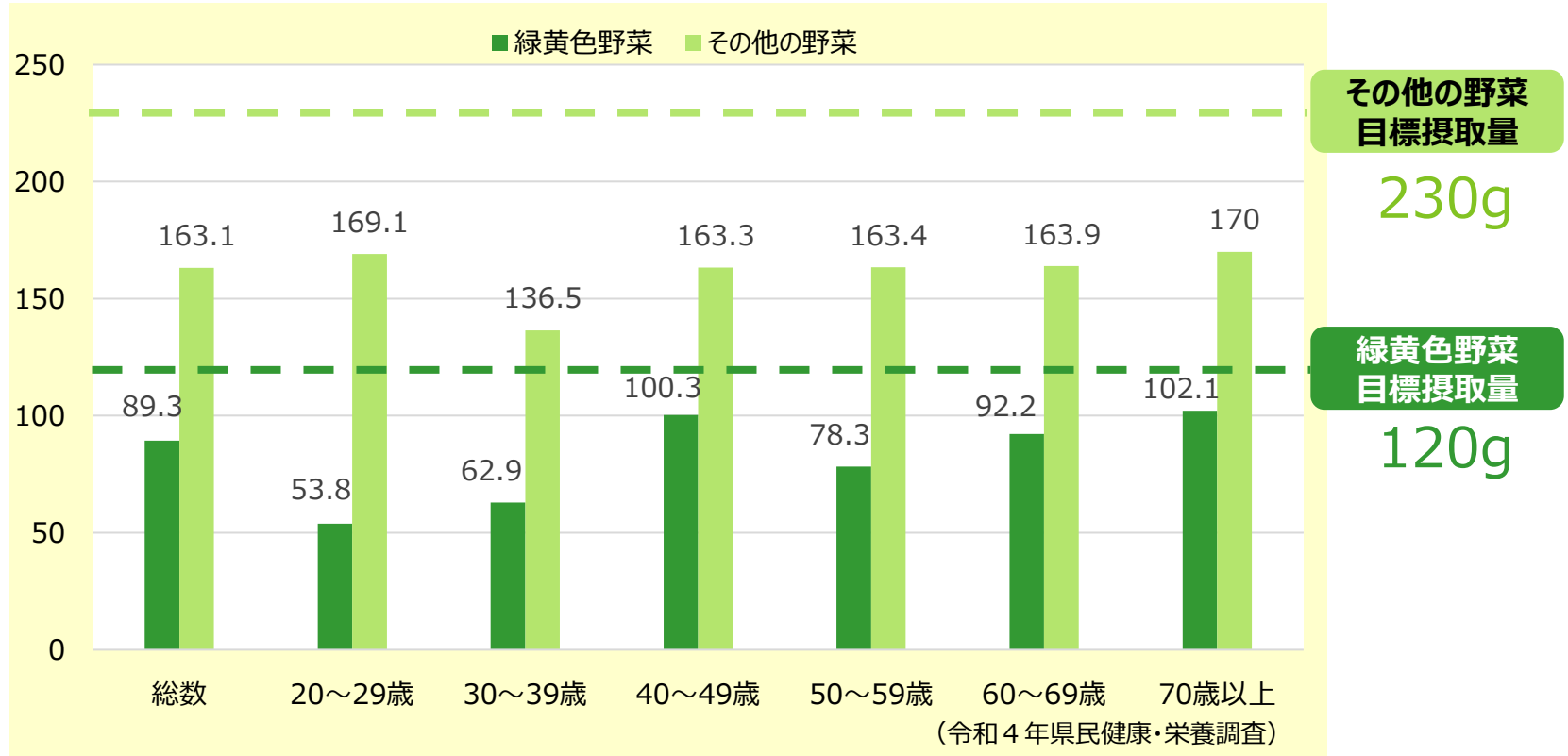
20～30歳代の野菜摂取量は100g以上不足しており、若い世代の野菜不足が目立っています。

また、女性は野菜への意識が高い傾向がありそうですが、意外にも野菜の摂取量は足りていません。



# 和歌山県民の野菜摂取量③

特に20～30歳代で緑黄色野菜の摂取量が少なくなっています。



複数の色の野菜を組み合わせ、見た目も楽しく健康に！

緑、赤等さまざまな色の野菜がありますが、見た目が異なるだけではなく、含まれる栄養素が異なります。

複数の色の野菜を組み合わせることで、さまざまな栄養素の摂取が期待できます！



# このような食事をしている人は要注意！

## 外食することが多い



麺類、丼物等の単品メニューは野菜の量が少なくなりやすいです。  
サラダ等のサイドメニューを利用しましょう。

## 野菜の調理法が生食に偏っている

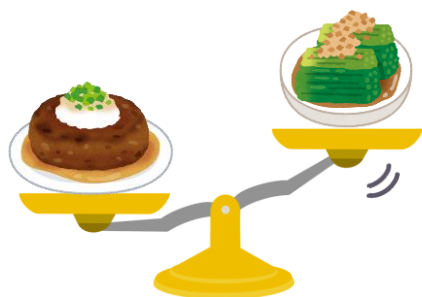
特に生食の場合、思ったほど効率よく野菜を摂れていないため、蒸す、焼く、ジュース等調理のバリエーションを増やしましょう。



## 朝食を抜くことが多い

朝食を抜く人は野菜の量が少なくなりやすいです。  
朝、昼、夕、1日3回の食事のリズムをつくりましょう。

## 主菜ばかり食べている



主菜だけでおなかをいっぱいにならずに、副菜も組み合わせましょう。

## サプリメントで栄養を補う

野菜はいろいろな成分が組み合わさって効果を発揮しています。そのためサプリメントだけを摂取しても野菜と同じ効果は得られません。

<過剰摂取に注意>

大量に摂るとかえって体に悪い作用を示すものもあるので、注意が必要です。

ビタミンA



吐き気 めまい

鉄



便秘 下痢

ビタミンD



食欲不振

# 野菜不足による健康への影響

## 当てはまる症状はありませんか？

便秘



肌荒れ

疲れがとれない



風邪をひきやすい

貧血



血圧が高い

これらの原因の一つには **「野菜不足」** があるようです！

※野菜には食物繊維やビタミン、ミネラル（カルシウム、カリウム、鉄分）等体の調子を整える栄養素が多く含まれています。

### 食物繊維

腸の調子を整える手助けをします。  
便秘の予防には欠かせませんが、血糖値の上昇を防ぐ働きもあります。

### ビタミン

体の調子を整えます。  
ご飯や肉、魚等に含まれる 炭水化物、たんぱく質、脂質が体内でのエネルギーに変わる手助けをします。

### ミネラル（カリウム）

余分なナトリウム（食塩）を体から排出する手助けをします。  
食塩の摂り過ぎを調節します。





# 野菜の目標摂取量

生活習慣病等を予防し、健康な生活を維持するための目標は「**野菜 1 日350g**」



緑黄色野菜

1 日の摂取目安量 **120g**

+

その他の野菜

1 日の摂取目安量 **230g**

**野菜350gは料理に置き換えると小鉢のおかずおよそ 5 皿分  
(小鉢 1 皿で野菜約70g)**

一度の食事で 5 皿ではなく、1 日の中で何回かに分けて食べましょう！



# 野菜のうれしい効果 ～旬の野菜をおいしく食べよう～

- ・ ビタミン・ミネラルの供給源になる
- ・ 抗酸化作用があり動脈硬化を予防する
- ・ 食物繊維が便秘を防ぐ
- ・ カリウムが塩分の排泄を促す
- ・ 食後血糖値の上昇を抑える



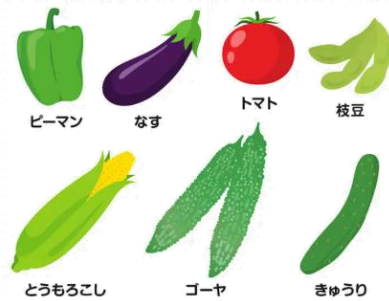
## 旬野菜

「旬」というのは、その野菜や果物が自然環境の中で最も育ちやすく、味や栄養価が高まる時期のことを指します。旬の野菜こそが本来の味わいと高い栄養価を兼ね備えています。



春

苦味のある食べ物が多く、眠っている身体を起こします。



夏

水分が多く、身体を冷やしてくれる食べ物が多くなります。



秋

身体にエネルギーを蓄える食べ物で、冬に備えます。



冬

身体を温めてくれる食べ物が多くなります。





# 野菜をたくさん食べるコツ



## 加熱調理をしてカサを減らす。

野菜を蒸したり、茹でたりすると、水分が蒸発して量（かさ）が減るので、生野菜よりも量を多く摂ることができます。加熱によって食物繊維が柔らかく消化しやすくなります。



## 具たくさんの汁物や鍋物を活用する。

汁物に野菜を追加するだけで簡単に野菜摂取量UP！  
ビタミン・ミネラルの水に溶ける栄養素もしっかりとることができます。



## 外食は単品料理より定食を選び、付け合わせの野菜も食べる。

「メニューを選ぶときのポイント」を参照してください。



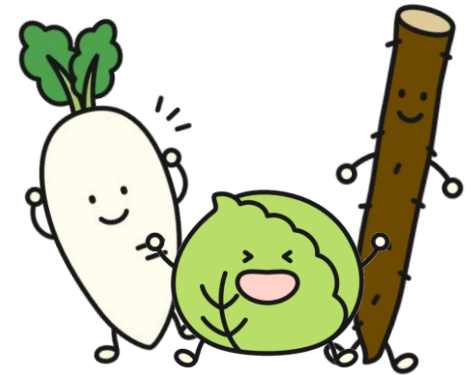
## 冷凍・缶詰カット野菜を活用する。

下処理の手間をはぶくことができ、簡単に調理することができます。



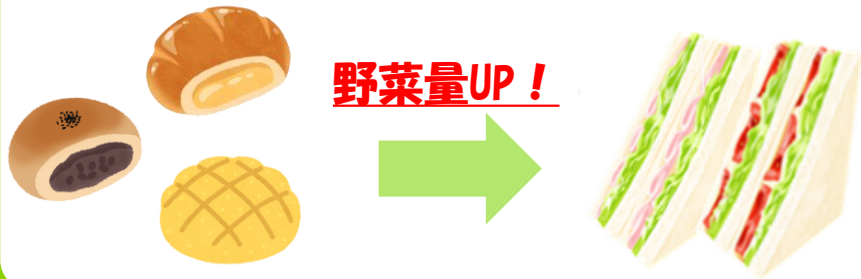
## 最後の手段！ 野菜100%ジュースで野菜不足を補う。

野菜を摂取する際の補助手段として便利です。市販の野菜ジュースを購入する際には食品成分表示を確認し、健康に配慮したこのを選ぶことが大切です。



# メニューを選ぶときのポイント

菓子パンより野菜のサンドイッチ



付け合わせの野菜は残さない！



サラダをプラス



食事は野菜メニューでスタート！



彩りをプラス



いろどりのきれいな惣菜や弁当を選ぶと  
摂れる野菜の種類が増えます。

野菜メニューにチェンジ！



野菜の小鉢がついた定食メニューもおススメ

