

「野菜を食べましょう！」

■野菜の摂取量が減っています！

厚生労働省は、健康を維持するために必要な野菜の摂取量を一日当たり350g以上としています。

野菜を十分に食べることは、栄養素をバランスよくとることに繋がり、健康に長生きするために非常に有用なのです。

ところが、2014年の「国民健康・栄養調査」によると、いちばん野菜を多くとっている60歳代でも、一日の摂取量が男性で328.1g、女性で316.6gと目標に届いていないのが現状です。

●野菜を無理なくたくさんとるコツ

- ①加熱してカサを減らす:ビタミンCなど加熱して失われやすい栄養素をとるのは生野菜サラダなどが一番ですが、生野菜をそのまま350gとるのは難しいです。生野菜と一緒に温野菜を食事に取り入れて、一度にたくさん食べられるように工夫してみてもいいでしょうか？
- ②料理の具に混ぜて使う:汁物やスープの具に使ったり、細かく刻んで炊き込みご飯に混ぜてみるなど、料理の具に使うのもおすすめです。
- ③外食では、野菜の小鉢を注文する:外食するときやコンビニ食にするときは、野菜の小鉢を一品追加してみましょ。また、どうしても食事だけでは不足してしまうという人は、野菜ジュースなどを利用してみましょ。ただし、ジュースは食物繊維の量が少なく、エネルギー量も高めなので、あくまで補助として活用しましょ。

今日から献立の内容を意識して食物繊維の摂取を意識しましょ！

それではまた次回のあいはんど健康通信でお会いしましょ！