

保健師だより



第 265 号
2025 年 4 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

厚生労働省が一昨年に行った国民健康栄養調査で、成人の野菜摂取量が調査開始以来過去最少となったことが分かりました。目標摂取量は一日当たり 350g ですが、男女別の摂取量の平均値は男性が 262g、女性が 250g といずれも過去最少となり、特に 20～40 歳代の働き盛り世代で摂取量が不足していました。みなさんはしっかり野菜を摂れていますか？

野菜の目標摂取量 350g の目安は？

野菜には身体に必要な栄養素となるビタミン類やカリウムなどのミネラル、食物繊維などが含まれていて、これらの栄養を十分に摂取するために必要な野菜の量が 1 日あたり 350g 以上と考えられています。

➡料理に換算して **5 皿** で 350g 以上の野菜が摂れます
1 皿の目安は、具沢山味噌汁 1 杯、小鉢野菜 1 皿、
生野菜で 70g です。

～ 1 日 5 皿の野菜料理 ～

朝



具沢山味噌汁 1 皿

昼



付け合わせの野菜 1 皿
サラダ 1 皿

夜



付け合わせの野菜 1 皿
小鉢のおひたし 1 皿

1 皿の目安



野菜たっぷりのおかずは 2 皿分

野菜炒め



煮物



付け合わせ野菜は見栄えだけでなく大切な一皿です！残さず食べましょう！

欠食をして 1 日 2 食、あるいはおにぎりやパンなどで簡単に食事を済ませてしまうと目標量に足りなくなります。摂るのが難しい時は 1 食分を野菜ジュースで補う方法もおすすめです。ただし、頼りすぎは禁物です。



お悩み解決！

野菜の価格高騰は野菜選びで解決

比較的価格変動が少ない野菜を選ぶ

- ・芽野菜（もやしや豆苗）
- ・根野菜（人参やじゃがいも）
- ・室内栽培（きのこ類）



価格の安定した野菜加工品や冷凍野菜、

カット野菜などを活用する



きのこ類は食べる大きさにカットしてから冷凍しておくのと保存が効くだけでなく、解凍せずにそのまま調理すれば美味しさも栄養価もアップします！



お悩み解決！

野菜調理の手間は、電子レンジ調理や

まとめて作る、カット野菜などの活用で解決

電子レンジ加熱は洗い物が少なく済むので、調理の手間が減ります。ほうれん草やブロッコリーの下茹でや煮物などなどはまとめて調理しておき、小分けに冷凍しておくのと簡単に料理ができます。カット野菜や冷凍野菜の活用も調理の手間が少なくおすすめです。また、切り干し大根などの干し野菜は保存が効き、調理が簡便で煮物やサラダにも利用できるのも便利です。

野菜に多く含まれているビタミンBやビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、鍋で野菜をゆでると溶けて減少してしまいます。一方で、電子レンジを使うと短時間で急速に加熱ができ、水を使わないことから、ビタミンなどの栄養素を損ないにくくなります。

（ほうれん草や小松菜などの青菜は、アク抜きや色止めのために電子レンジ加熱後に水にさらすのがおすすめです。）



早速今日から自分にできる方法で野菜の摂取量を増やしてみましょう！