



## 野菜足りてる？



### 野菜摂取平均量(年代別)

「健康日本 21(第二次)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日 350g 以上食べましょう」と掲げられています。

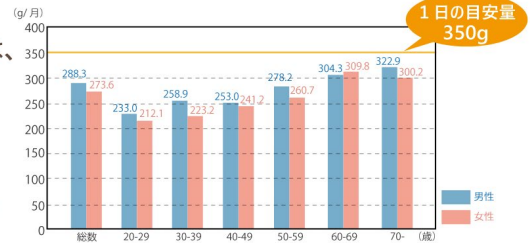
令和元年の調査結果では、

1日の平均摂取量は

男性 288.3g

女性 273.6g

と、野菜不足の現状です。



### 上手な野菜の摂り方 POINT

調理方法を工夫することで効率よく野菜を摂取!!

ゆでる・蒸す

青菜のお浸しなど、葉物野菜はかさが減り、量がたくさん食べられます!

炒める

緑黄色野菜は油との相性がよく、カロテンの吸収率がアップ!

煮る

繊維の多い野菜・根菜などは煮物やスープにすると柔らかくなり、食べやすくなります!



## 5月18日はファイバーの日

食物繊維摂取の啓発運動などを行っている学術団体「ファイバーアカデミア」が、ファ(5)イ(1)バー(8)の語呂合わせから、5月18日をファイバーの日にすると制定しました。現代の人たちが不足しがちな、食物繊維を食事から摂ることの大切さを再認識してもらうことが目的となっています。

### 食物繊維が不足しています!

食物繊維は整腸作用だけでなく、血糖値の上昇抑制や、血中コレステロールを低下させる等の働きがあります。不足するとこれらの働きを十分に機能させることが出来ず、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。

日本人の食事摂取基準(2020)では、食物繊維の**摂取目標量(18歳~64歳)**は**男性が21g以上、女性が18g以上**となっています。

現在の日本人は、1日平均の摂取量は14g程度であり、食物繊維が不足している状態です。普段の食事や間食に納豆やさつまいも、バナナなど手軽に食べられるものを取り入れてみてはいかがでしょうか。



食物繊維を多く含む食品

- ・納豆(1P) 3.4g
- ・そば(160g) 3.2g
- ・玄米ご飯(150g) 2.1g
- ・ひじき(5g) 2.5g
- ・バナナ(1本) 1.1g

## 旬の野菜ピックアップ

辛いけどトウガラシの仲間!

### ピーマン



出回りピーマン 5~9月

#### ビタミンC

含有量は野菜トップクラス!

免疫力を高める働きが期待できます。本来ビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱いですが、ピーマンは果肉が厚いため、加熱調理してもビタミンCの損失がほとんどありません。

#### ピラジン

ピーマン独特の香りのもと

血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ効果があるとされています。ワタや種の部分により多く含まれるため肉詰めやハンバーグなどに混ぜると食べやすくなり、効果的に摂取できます。

#### クロロフィル

緑色の天然色素

抗酸化作用が期待できる葉緑素(クロロフィル)が豊富に含まれています。これは緑色の天然色素です。不要なコレステロールを排出し、動脈硬化の予防に効果があるとされています。