



9月 食育だより

【今月の目標】

野菜をしっかり食べよう！

令和5年9月 中学生用

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

もっと! 野菜を食べよう

1日350gの野菜とはどのくらいの量なのでしょう？自分の手を見てください。生の野菜なら1回の食事で両手に1杯、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の場合は片手に山盛り1杯が目安です。日本人の摂取量の平均は280.5gと、目標値より低くなっています。

【1回の食事でとるとよい野菜の量】(1日だと×3)

生なら両手に1杯

火を通したら片手に山盛り1杯

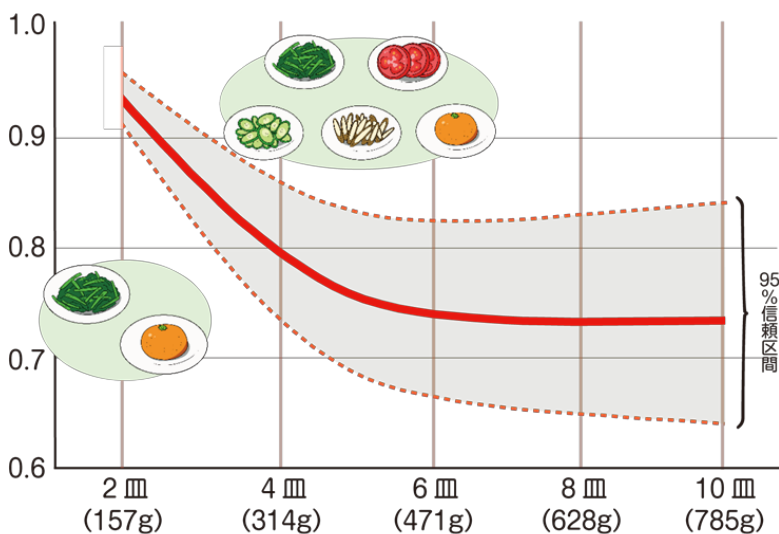


○同じ量でも、火を通すことで「かさ」が減り、たくさん食べられます。

野菜と健康の関係

野菜・果物の合計摂取量と健康*

*野菜も果物も食べない人を1としたときのそれぞれの摂取量の人の総死亡率



1日あたりの野菜と果物の摂取量が5皿くらいのところまでどんどんリスクが下がっていきませんが、それ以上はあまり変化がありません。このような結果を受けて欧米諸国では、「1日に5皿、野菜や果物をとろう(5servings a day)」というメッセージが伝えられています。ここでの1皿はおよそ78.5g、5皿で400gほどです。日本でも、1皿約70gとして、1日5皿の野菜料理を食べましょうと推進しています。ちなみに中学校の給食では、平均して野菜は1食120gなので、2皿までは届きません。家でも意識して食べるようにしなければならぬことがわかりますね。

*野菜だけのデータはないので、広く認められている「野菜と果物」の結果を用いています。

1) Wang X, et al. (2014), "Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies." BMJ. 2014 Jul 29;349:g4490.

あと一皿! 野菜を食べよう!



少しの工夫と意識で、野菜の量を増やすことができます。ぜひトライしてみてください!

朝ごはんから野菜を食べよう



忙しい朝ごはんは、具沢山みそ汁やスープがあるとそれだけで野菜が摂れます。早起きも大切…!

サラダだけでなくバリエーション豊かに



ゆでたり煮たり炒めた方がかさが減るのでたくさん食べられます。野菜を刻んで電子レンジでチンすれば、立派な1品に!

外食やコンビニでも野菜を添えよう



主食だけでなく、野菜のおかずを1品プラスするといいですね。コンビニでおにぎりやパンなどと一緒に野菜ジュースをプラスしてもいいですね。