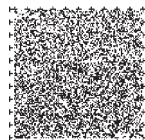


野菜、あと一皿！

ちょっと実行、ずっと健康。

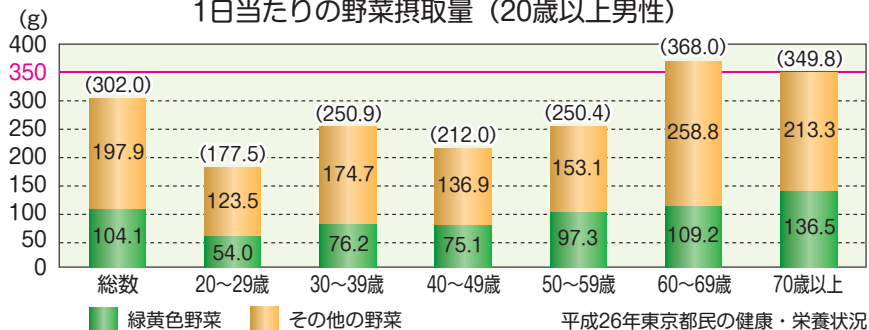
監修 饗場直美 先生
(神奈川工科大学教授)

 東京都福祉保健局



このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。

1日当たりの野菜摂取量（20歳以上男性）

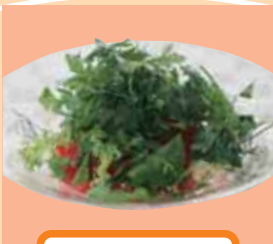


都民の1日の平均摂取量ではあと1皿(70g)分の野菜が足りません。

「あと1皿」野菜を食べよう！



ゆでて野菜
70g



生で野菜
70g



味付けして野菜
70g



汁物で野菜
70g



焼いて野菜
70g

料理にすると…
1皿70g×5皿

**この5皿で都民の目標である
1日350g以上の野菜が摂取できます。**



東京都民の目標である
1日 350g の野菜です。

1日 350g 以上野菜を食べている人の割合（20歳以上男性）



平成26年東京都民の健康・栄養状況

コラム 1 なぜ野菜を 350g 食べるとよいの？

国民栄養調査（現国民健康・栄養調査）のデータをもとに野菜をどれだけ食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保できるか解析を行った結果、350gという数字が出されました（健康日本21）。

また、高血圧※1や糖尿病※2の予防にも効果があることが報告されています。（健康日本21（第2次））

※1：コラム6、※2：コラム7をご覧ください。



朝食で野菜を「あと1皿」!

忙しい朝に「あと1皿」! 工夫次第で時短メニューに!

洋食の場合

トースト



ハムエッグ



コーヒー

あと1皿!



冷蔵庫に残っている野菜



市販のサラダ

和食の場合

焼き魚



ごはん



味噌汁

あと1皿!

おひたし



味噌汁に野菜を!



ねぎ
小松菜
カットトマト缶
など

昼食で野菜を「あと1皿」!

今日のお昼ご飯はこれにしよう!そう決めたらこんな工夫を!

定食の場合



あと1皿!



野菜が少なければ、おひたしなどの小鉢を追加する!

めん類の場合

そばの場合



あと1皿!

けんちんそばやタンメンなどの野菜の多いメニューを選ぶ!



ラーメンの場合



もやしやキャベツをトッピング!

ファーストフードの場合



あと1皿!

サラダと一緒に注文!



カレーライスの場合



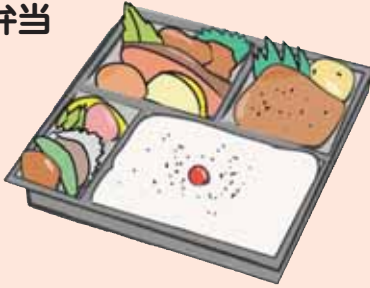
あと1皿!

野菜たっぷりカレーや、野菜のトッピング



昼食で野菜を「あと

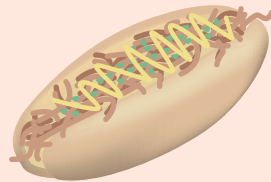
弁当



丼物

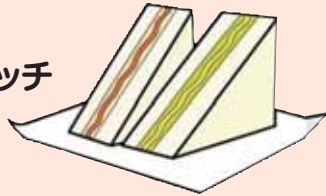


おにぎり



惣菜パン

サンドイッチ



麺類など



バランスのとれたお弁当の考え方

主食 : 3

主菜 : 1

副菜 : 2

1. ご飯は全体の1/2にする。
(二段弁当の場合は、1段分はご飯です。)
2. 残り半分は1/3が主菜、2/3が副菜
(野菜がメインのおかず) です。



1皿」&「あと2皿」!

あと1皿!

一見、野菜がとれていると思いがち。市販の弁当や丼物は主食や主菜が多いので、「あと一皿」野菜料理を追加しましょう。



追加例：野菜たっぷり味噌汁や胡麻和えなどの惣菜。

あと2皿!

手軽に利用しやすいおにぎりやサンドイッチ。

これらは、主食と主菜のみの組合せであることが多いため、野菜を摂取するためには、2皿分の野菜が必要になります。

追加例：サラダ、野菜の惣菜、野菜たっぷりスープなど。



コラム ② 野菜ジュースの利用

現在、様々な野菜ジュースが販売されています。とても手軽に利用することができます。しかし、加工する際に野菜に含まれる栄養素が減少してしまうため、同じ重量の野菜を食べたことにはなりません。外食や時間が無い時に代用として上手に利用することが大切です。



夕食で野菜を「あと1皿」!

今日も1日お疲れ様。元気になるための「あと1皿」!



付け合せも
忘れずに!



付け合せの野菜も1皿分の野菜です。



鍋料理は、野菜をたくさんとることができます。いろいろな野菜を取り入れて、積極的に野菜を食べよう!

夕食は1日の集大成! 野菜をしっかり食べて、明日の元気につなげましょう!



コラム ③ 付け合わせの野菜を残していませんか?

メインのおかずの横に添えられている付け合わせ。付け合わせ野菜は見栄えだけでなく、野菜摂取量を増やすための大切な一皿です。残さず食べましょう。

例：とんかつ+キャベツ、ステーキ+クレソン、刺身+ツマ（大根やしその葉）など

ケンコウ
デスカ?



居酒屋で野菜を「あと1皿」!

「とりあえず、ビール」と一緒に、「とりあえず野菜のおつまみ、あと1皿」!



もろきゅう



野菜の串焼き



冷やしトマト



サラダ



温野菜



枝豆

コラム 4 塩分のとりすぎに注意!

おつまみは、塩分が多くなりがちです。サラダなどはドレッシングを控えたり、漬物よりはもろきゅうや冷やしトマトを選び味付けを控えて食べるようにしましょう。



食べ方の工夫で野菜を「あと1皿」!

調理の工夫で、野菜摂取量アップ!



電子レンジでチン!



野菜は生で食べておいしい野菜と加熱するとおいしい野菜があります。火を通した方がカサが減り、食べやすいものもあります。様々な調理法でたくさん野菜を食べよう!

まとめてゆでて小分けに冷凍しておく、野菜が常備できます!



あと1皿ほしい時、ちょっとした付け合せ、汁物の具などに常備しておけば、簡単に野菜を増やすことができます。

コラム 5 忙しい朝に冷凍食品を利用しよう

ほうれん草やブロッコリーを下ゆでて、1回分ずつ小分けにして冷凍保存しておく、解凍するだけで簡単に料理に利用することができます。

料理に利用するときは解凍せずにそのまま使用しましょう。



野菜をどのくらい食べましたか？

〈セルフチェック〉

	朝食	昼食	夕食	合計
例	○	○	○ ◎	5 / 5皿
月曜日				/ 5皿
火曜日				/ 5皿
水曜日				/ 5皿
木曜日				/ 5皿
金曜日				/ 5皿
土曜日				/ 5皿
日曜日				/ 5皿

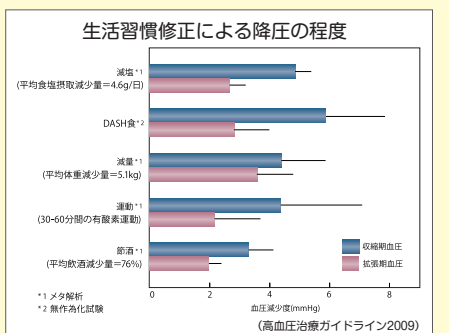
〈セルフチェックの使い方〉

野菜料理を食べたか、記録します。小皿は○、平皿は◎を食べた皿数を記入します。(12pを参照。皿数がわからない場合は、野菜摂取の有無を○×で記録してみましょう。)

コラム 6 血圧上昇の抑制強化

野菜はカリウムという栄養素を豊富に含み、余分なナトリウムを排出する作用があるため、血圧の上昇を抑制する効果があります。

注意：腎臓病の方は主治医の指示に従ってください。



組合せで野菜を「あと1皿」!



主食

主食：米、パン、めん類などの穀類で、主として炭水化物エネルギーの供給源

一菜

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂質の供給源

二菜

副菜：野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。

一汁

汁物：野菜たっぷりの汁物にすると副菜1つとしてとることができます。

日本食の「一汁三菜」を考えて食事を組み合わせることで野菜の摂取を簡単に増やすことができます。

コラム 7 糖尿病を予防するために

野菜をしっかり食べることで、血糖値のコントロールが改善することが報告されています。よく咀嚼し、ゆっくり食事をして、食べ過ぎを防ぎましょう。



小皿編 1皿=○1つ



青菜のおひたし



浅漬け



きんぴらごぼう



冷やしトマト

平皿編 1皿=○1つ (小皿料理2皿分)



筑前煮



野菜炒め

炒め物や煮物などに野菜をたっぷり使用すると一度に小皿2皿分の野菜を食べることができます。

野菜70g (生) の目安量



ミニトマト7個



ピーマン小2個



なす1本



きゅうり中1本



玉ねぎ1/4個



アスパラガス3本



小松菜2株



大根 約2cm



トマト 1/2個

都内産の野菜を利用して、地産地消！



地産地消とは・・・地元で生産されたものを地元で消費すること。

「野菜メニュー店」へ行ってみませんか？

東京都では、都民の野菜摂取量を増やすため、外食時においても野菜を食べられるメニューを提供するお店として、「野菜メニュー店」の取組を行っています。

＜このステッカーが目印＞



「野菜メニュー店」とは、1食当たり120g以上の野菜*を使用したメニューがあるお店です。

*ここでいう野菜とは、いも類、きのこ類及び海藻類を含めない緑黄色野菜及びその他の野菜をいいます。

野菜メニュー店の詳しい情報は、東京都福祉保健局ホームページ「とうきょう健康ステーション」をご覧ください。

とうきょう健康ステーション 野菜メニュー店

検索

*「野菜メニュー店」は、東京都保健所管内（多摩・島しょ地区）で取り組んでいる事業です。特別区、八王子市及び町田市では、独自の取組を行っていますので、詳細は各区市へお問合せください。



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

平成28年6月発行 登録番号 (28) 32
東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
03 (5321) 1111 (内線) 32-871

リサイクル適性[®](A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

R70

古紙製率70%再生紙を使用しています