

加美町食育通信 3月号



毎食「野菜料理」を食べよう!

【野菜をたっぷり食べます】

食事で心がけていることとして「野菜をたっぷり食べる」と回答した割合が多い中、「朝食で毎食野菜を食べる」と回答した割合は少なく、意識と行動には大きな隔たりがあります。「朝食の主食にパンを食べる」と回答した割合は、小学生で4人に1人の割合で、低年齢であるほど高く、副食のない食事が増加しています。

(第3期加美町食育推進計画より抜粋)

【野菜がもつ体への作用】

野菜は1日
食べましょ350g

ビタミン類

- ・目の健康を保つ
- ・コラーゲンの生成
- ・骨粗しょう症、貧血の予防
- ・細胞を作る

食物繊維

- ・便秘の予防
- ・食べすぎ防止
- ・腸内環境の整備

ミネラル類

- ・塩分の排出を促す
- ・筋肉、神経の補助
- ・酸素を運ぶ

☆野菜には身体にいい影響を及ぼす力がいっぱい!

しかし、20~40歳代の県民1人当たりの野菜接種量は1日 250~270g*

⇒ **約 100g の野菜が不足**しています!

※H28 県民健康・栄養調査結果より

【野菜を 1日 350g、無理なく食べるためには】

<p>① 1日3食、食べよう</p> <p>朝 昼 夜</p> <p>☆毎月第3日曜日は家族団らんの食事を楽しもう☆</p>	<p>② 主食・主菜・副菜をそろえよう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px;"> <p>副菜 野菜、きのこ、海藻、芋、豆を使った料理</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 5px;"> <p>主菜 肉、魚、卵、大豆製品を使った料理</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 50%; padding: 5px;"> <p>主食 ごはん、パン、麺などの穀物</p> </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px;"> <p>汁物 野菜、きのこ、海藻などをプラスできる料理</p> </div> </div>	<p>③ 食べ方を工夫しよう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>電子レンジ</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>茹でる</p> </div> </div> <p>又は</p> <p>約120g (1食分)</p> <p>かさが約1/3に!</p>
--	---	---