

旬の野菜を たっぷり食べていますか？

野菜には、「緑黄色野菜」と「その他の野菜」があります。
主に、濃い色の野菜を「緑黄色野菜」、色の薄い野菜を「その他の野菜」と言います。
野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれており、たっぷり食べることで、肥満、高血圧、脂質代謝異常症等の生活習慣病を予防に重要な役割を果たすと言われています。
しかし、日本人の大部分が野菜不足なのが現状です。

野菜は1日の350g以上食べましょう！！

成人で野菜を1日350g（緑黄色野菜:120g、その他の野菜:230g）以上食べることが必要だと言われています。

また幼児（3～5歳）は、そのほぼ半量、1日180g（緑黄色野菜:80g、その他の野菜:100g）以上野菜を食べることを推奨しています。

みなさんは、どれくらい食べていますか？

（例）1日に食べる量（350g）

緑黄色野菜（120g）

ブロッコリー



2房

にんじん



中 1/6 本

ほうれん草



1/4束

その他の野菜（230g）

だいこん



中1/10本

白菜



葉 大1/2枚

キャベツ



葉 中1枚

玉ねぎ



中1/4個

野菜をたっぷり食べるコツ

野菜をたっぷり食べるコツは、

1 生だけでなく加熱した野菜も食べる

生だけではかさが高く、たくさん食べたように感じますが、実際はそんなにたくさん食べていないことが多いです。

「加熱した野菜では栄養素が壊れているので食べても仕方ないのでは？」と思う方が多いですが、生で少ない量を食べるより、加熱した野菜もたくさん食べた方が栄養素が多く取れます。生だけでなく、炒めたり、ゆでたりと加熱した野菜も組み合わせてたっぷり食べましょう。

2 朝、昼、夕食、毎食野菜を食べる

いくら加熱しても1食で1日分の野菜を食べることはかなり難しいです。
出来るだけ、毎食野菜を食べるようにしましょう。

「旬」の野菜って何？

野菜が一番多く取れ、おいしい時期を「旬」と言います。
「旬」の野菜は栄養価が高く、たくさん出回るので、価格も安く、豊富に手に入れることができます。

「旬」の野菜をもりもり食べて、元気いっぱいになりましょう！！

<p>緑黄色野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草 ・水菜 ・ブロッコリー ・菊菜(春菊) ・金時にんじん ・小松菜 ・ちんげん菜 ・青ねぎ <p>等</p>  <p>秋冬バージョンのりよくちゃん</p>	<p>緑黄色野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマト ・万願寺とうがらし ・ピーマン ・にら ・おくら ・かぼちゃ ・ゴーヤ <p>等</p>  <p>春夏バージョンのりよくちゃん</p>
<p>その他の野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白菜 ・かぶら ・だいこん ・ごぼう ・カリフラワー ・聖護院だいこん ・れんこん ・白ねぎ <p>等</p>  <p>秋冬バージョンのそのくん</p>	<p>その他の野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり ・なす ・春キャベツ ・とうもろこし ・玉ねぎ ・竹のこ ・とうがん ・枝豆 <p>等</p>  <p>春夏バージョンのそのくん</p>

旬の野菜一覧(主にやましろ地域の野菜を中心に)