

号外編

Let's 食育

野菜をもっと手軽に！生活習慣病予防！

～地域社会における食育の推進～

野菜には、私たちの身体に必要な栄養素（ビタミン・ミネラル・食物繊維など）が豊富に含まれています。国内外の研究によると、野菜を多く摂取することで、心血管疾患や脳卒中などの循環器疾患の発症や死亡リスクが低下することや糖尿病などの生活習慣病の予防が期待できることが明らかにされています。食事は、健康づくりの第一歩です。まずはできることから、始めてみませんか？



食育推進キャラクター
でこん丸

野菜を1日350g以上食べましょう！

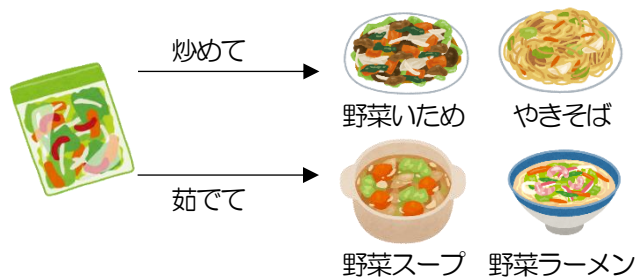
野菜をたくさん食べるためのコツ

◇毎食、副菜をつけることを心がける

令和5年度の国民健康・栄養調査では、野菜の平均摂取量が「296g」という結果が出ています。

副菜1皿に使われる野菜の目安量が約70gなので、あと1～1.5皿足りないです。

◇カット野菜、冷凍野菜を活用する



野菜350gの目安（例）



「野菜を1日350g以上摂取している人は、多くの栄養素の基準値を満たし、より健康的な食生活を送っている」という研究結果があります！



◇電子レンジを上手に活用する

- ・野菜の下ゆでが簡単に出来て、調理時間が短縮できます！
- ・耐熱容器や耐熱皿があれば調理ができるので、洗い物や後片づけが楽になります！
- ・栄養素（特に水溶性のもの）が水に溶け出す量が減り、効率良く栄養を摂取できます！

第四次かごしま食育推進計画の目標

生活習慣病予防や改善のために、普段から食生活に気をつけている人の割合の増加
（現状）62.8% → （目標）75%以上

