

Stop! ざ・メタボNo,169 プラス一皿の野菜を食べよう

厚生労働省の「健康日本21」では、**成人が1日あたりに摂取したい野菜の目標量を350g以上と定めています**。しかし**実際の摂取量は成人の平均で290g程度と不足気味**です。特に**20～30代の摂取量は平均で250g程度と100gも足りません**（平成30年度調査）。野菜はからだに良いことを意識して健康のために十分な量を食事に取り入れましょう。

●食事に「あと1皿」野菜料理をプラスしよう！

野菜には、野菜類のほか食物繊維やビタミン・ミネラルをたくさん含むきのこ類や海藻類も含まれます。**小鉢料理の野菜はだいたい70g前後**です。例えば、ほうれん草のお浸し、かぼちゃの煮物、ひじきの煮物などです。メイン料理が肉や魚中心のものや麺類の場合は、野菜が不足しがちです。あと一皿野菜料理を加えることで野菜摂取量も増え、さらに噛む回数が増えるため満腹感や食べ過ぎも防ぐことができます。また、**みそ汁を具たくさんにするだけでも1皿に数えられます**。野菜は生で食べるよりもみそ汁やシチューなどの汁物にした方が「かさ」が減るため無理なくたくさんの野菜を食べることができます。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。