



(株)トモ健康倶楽部

5月号

野菜、食べてますか？ 一日350g



一日350g以上の野菜を食べましょう。

野菜は、ビタミン・ミネラルなどの重要な供給源であり、健康的な食生活を送るためにかかせない存在です。しかしながら、野菜を食べる量は年々減少しており、アンバランスな食生活になってしまっています。「350g」という数値は、国民栄養調査のデータを基に、必要栄養素の摂取目標値を分析した結果、生活習慣病予防など健康増進の観点から出された目標値です。

そして、これからどんどん暑くなる季節、水分を多く含む夏野菜は熱中症予防に不可欠です。夏本番に備えて、毎日の食事にしっかりと取り入れていきましょう。

野菜350gってどれくらい？

一口で「350g」といっても、一体どれくらいの量なのか、何をどれだけ食べればいいのか？ 350gの内、人参や南瓜など**緑黄色野菜を120g**、きゅうりやレタスなど**淡色野菜を230g**の「1：2」の割合が良いとされています。生野菜として350g摂るのは難しいので、お浸しや煮物、味噌汁などでうまく食事に取り入れていきましょう。



100g当たりの目安量（緑黄色野菜／淡色野菜）

にんじん	小1本	きゅうり	1本
西洋かぼちゃ	1/10個	レタス	小1/2個
トマト	小1個	ごぼう	大1/2本

野菜ジュース1本飲めば大丈夫？

野菜ジュースのパッケージには、「1日分の野菜350g使用」や「緑黄色野菜120g使用」などと書かれているものが多いですが、そういった**野菜ジュースを1本飲んで**野菜ジュースから摂れる栄養素の目安は、**小皿や小鉢1皿分の代替程度**です。

パッケージに書いてある「野菜〇〇g使用」はもちろんウソではありませんが、野菜ジュースに加工する段階で、野菜本来の栄養素が損なわれてしまうものがあるのです。

食物繊維や熱に弱いビタミンCなどは損なわれやすい栄養素です。

逆に、熱に強いβ-カロチン（ビタミンA）やカリウム、カルシウム、鉄、ビタミンEなどは比較的摂取しやすい栄養素です。

野菜ジュースばかりに頼るのではなく、上手に活用しながら野菜を摂取していきましょう。



野菜350gの目安



料理例 ※分量はあくまでも一例です。



5月の豆知識



「端午の節句」と「こどもの日」

「端午の節句」と「こどもの日」は実は別々の行事だっってことを知っていますか？

「端午の節句」は、中国から始まり、日本では奈良時代にさかのぼります。江戸時代になると武家社会で兜を飾ったり幟（のぼり）を立てたりして男の子の成長を願う、現在の形に近いかたちになっていきました。一方「こどもの日」は、昭和23年（1948年）に制定された国民の祝日です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを趣旨として制定されました。

ということは、「こどもの日」は男女関係なく、すべてのこどもが対象です。せっかくなので、女の子だけのご家庭でも「こどもの日」としてお祝いをしてはいかがですか？