

# 野菜350グラム＝野菜料理5皿

文＝金子 和恵(管理栄養士)



350gの野菜例

健康な成人の一日の野菜の目安量は350gです。(左写真参考)みなさんは毎日このくらいの量の野菜を食べていますか?毎日野菜は食べていても、何gの野菜を食べているかは重さを量っていないと把握するのは難しいですね。

**高** 血圧や糖尿病などの生活習慣病予防改善のためには野菜を不足なく食べるのが大切です。

一日にどのくらい野菜を食べたらいいの?

野菜料理の皿の数(品数)で確認してみましょう。

「野菜料理1皿＝野菜約70g」と置き換えて、350gの野菜をとるために5皿食べると考えるとわかりやすいと思います。つまり、1皿70g×5皿＝350gです。料理の種類によっては野菜の量が少なくなったり、多くなったりする場合もあります。一食に野菜料理が1〜2皿、一日5皿を目安にしてください。すぐに一日5皿が無理な場合は今食べているよりプラス1皿することから始めてみましょう。

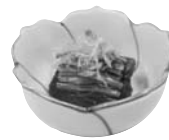
野菜は生やサラダで食べた方がいいの?

サラダのように加熱しない調理法は煮物やお浸しなどの

## 1皿70gの野菜料理(例)



サラダ



ほうれん草のお浸し



キャベツの炒めもの

加熱する料理に比べて野菜に含まれるビタミンやミネラルが失われずに摂取することが出来ます。

しかし、野菜は茹でたり、炒めたりすると野菜の**高**が減り、食べやすくなりますし、小松菜などの青菜のようにサラダに向かない野菜もあります。

また、含まれる栄養素も青

## 同じ量でも調理法でこんなに違う

～キャベツの千切り70g～



山盛りが

生

茹でると



半分以下に

茹で

菜には鉄やカルシウム、ブロッコリーやピーマンはビタミンC、緑黄色野菜にはカロテン(ビタミンA)が多いなどそれぞれ特徴があります。同じ調理法ばかりだと食べる野菜の種類も偏ってしまいますので、生やサラダにこだわらずいろいろな調理法で食べるようにしましょう。