

働き盛り世代の皆様へ  
宮城県塩釜保健所から健康に  
役立つ情報をお届けします！



# けんこうエクスプレス

No. 47

令和6年11月

## 野菜を食べよう～ベジプラス～



### ▶「ベジプラス」ってなあに？

宮城県民が野菜を食べている量は、1日に食べたい量の350gに、約100g足りません。

宮城県では、野菜をあと100gプラスする「ベジプラス100」を合言葉に野菜摂取について、啓発しています。

また、塩釜保健所では、11月の「みやぎ健康月間」及び「みやぎ食育月間」に合わせて、野菜摂取量の増加を目指し、事業所内で3人1組のチームをつくり、期間内に毎日目標達成に向け取り組む「ベジプラスチャレンジ」を実施しています。

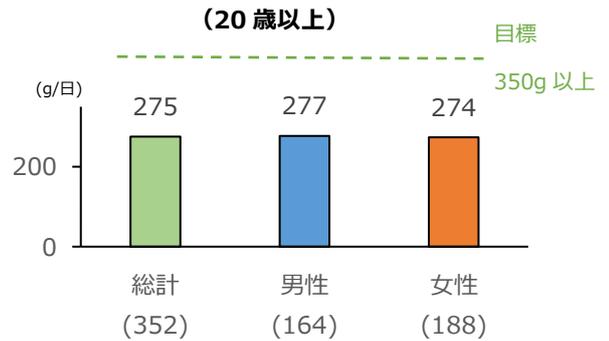
令和6年度は、32事業所158チームに参加いただき、チャレンジいただいています！

### ▶なぜ1日の野菜摂取の目安量が350gなの？

健康日本21（第3次）を策定する際に、諸外国の野菜類の推奨摂取量の状況、最新の野菜摂取と生活習慣病リスクに関する国内外の文献を精査し、野菜からの摂取寄与度が高い食物繊維やカリウム等の状況も踏まえ、350g以上（20歳以上）という結果になりました。

また、野菜350g以上食べることで高血圧や糖尿病の予防にも効果があることが報告されています。

### 宮城県民の1日当たりの野菜摂取量の現状



出典：令和4年宮城県民健康・栄養調査

### 1日に必要な野菜量350gの目安



緑黄色野菜

淡色野菜

色の濃い野菜（緑黄色野菜）と色の薄い野菜（淡色野菜）を食べましょう！

### 350gの野菜は、小鉢5皿分



そのまま70g、炒めて70g、茹でて70g  
煮て70g、汁物で70g

### 食べる部位にも注目！

食べる部位（葉、実、根など）異なる野菜を組み合わせるのも選び方のポイントです！

○葉を食べる野菜：白菜、ほうれん草、キャベツなど

○実を食べる野菜：なす、トマト、かぼちゃなど

○根を食べる野菜：ごぼう、だいこん、にんじんなど

# 野菜を上手に食べるポイント！

## ▶ベジファースト

ベジ・ファーストとは、食事の最初に野菜から食べることです。野菜をゆっくり噛んで食べることで満腹感が得られやすく、食べすぎを防ぐことができます。まずは、野菜からゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

## ▶朝食にベジプラス

忙しい朝は、冷蔵庫に残っている野菜、洗ったり切ったり下処理の手間が省けるカット野菜など、簡単な野菜料理がおすすめ！

お休みの日に常備菜の準備しておくこともおすすめです。



## ▶毎食、野菜料理を食べる

1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を1皿以上食べることを目指しましょう。食事バランスガイドでは、野菜のほか、きのこ、海藻も含めて「副菜」としており、副菜の1日の目安は1日5～6つ分が摂取目安です。



## ▶野菜を350g以上食べる

旬の野菜や冷凍野菜も上手に活用！旬の野菜は値段が手ごろだけでなく、豊富な栄養素を含みます。

生の野菜が高い時は、市販の冷凍野菜もおすすめ。収穫後すぐに急速冷凍しているものもあります。

家庭で野菜を冷凍保存するときは、素早く凍らせることがポイント！

野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせます。ネギの小口切りやしょうがのすりおろしなど、生で冷凍できるものもあります。

安い食材をまとめ買った時は、「使用する食材」「レシピ」「簡単」などキーワードを入れて検索すると、自分に合ったレシピが見つかります。

主食、主菜、副菜が別皿になっている定食だけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に組み合わせるのもおすすめです。

## 旬の野菜を食べよう！



## 1つのお皿に盛り合わせた料理！



宮城県仙台地方振興事務所では仙台地域（仙台・塩竈・名取・多賀城・岩沼・富谷・亘理・山元・松島・七ヶ浜・利府・大和・大郷・大衡）のおすすめの食材や観光、イベント情報などをInstagram、Facebookにより広く発信しておりますので、是非ご覧ください。

仙台地方振興事務所  
Instagram



仙台地方振興事務所  
Facebook

