

1分で読める生活習慣病予防のヒント！【野菜編】

～この地域の方は野菜の摂取量が不足していますよ～

愛知県は全国的に見て、野菜の摂取量がとても少ない現状があります。

男性：**最下位** 女性：**下位3位**

(H28年 国民健康・栄養調査より)

その愛知県の中でも**この地域（岡崎市・幸田町）**の野菜摂取量は愛知県の平均摂取量より**毎日約1皿分も下回っている**って知ってましたか？

～手間やお金がかかっても食べると良い野菜の魅力3選～

①野菜を食べて太りにくく

野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。あと1皿食べたいときに野菜のメニューに置き換えることで、食べ過ぎを防げます！

②野菜を食べて老化を防ぐ

老化が進む大きな原因は「からだの酸化」です。野菜には、老化を防ぐ抗酸化作用があります。野菜を意識して食べるだけで、年齢より若く見られたら嬉しいですね！

③野菜を食べて病気を防ぐ

野菜を食べることは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防につながるだけでなく、生命を脅かす「がん」や「心臓病」等の予防に効果があるとの研究結果も出ています！

野菜を一度にたくさん食べられる
お勧めメニューはこちら



クックパッド
あいち健康チャレンジ公式キッチン
<https://cookpad.com/kitchen/25617011>

野菜をより手軽に有効に食べるヒント

①最初に野菜から食べる

野菜から食べ始めるだけで、肥満や糖尿病予防に効果があると言われていています。食べる順番を意識するだけなので、一番手軽でおすすです！

②野菜をプラス1皿を意識

食堂やコンビニを利用する際は、野菜を1皿選ぶことを意識してみましょう。特に、麺類を食べるときは意識してみてください！



野菜ジュースだけで満足してはダメですよ～

野菜を食べる習慣がない人は、野菜ジュースから取り入れるのはおすすめですが、ジュースだけでは十分ではないので注意してくださいね！

目標は1日野菜を5皿ですが、まずは1日野菜をプラス1皿から始めましょう！

野菜は手間もお金もかかるため、なかなか十分に食べられていない人も多いと思います。旬の野菜を取り入れたり、昼食等ではコンビニやスーパーなどの総菜も活用しながら、少しずつ野菜を食べることを意識して、今の生活に取り入れていきましょう！