



CITIZEN'S PLAZA

市民のひろば

市民の皆さんからの投稿作品をご紹介します！

広報サポーターだより



広報サポーター
中川倫子

野菜を楽しく摂取!! 目標は1日350g

皆さん、野菜が好きですか。1日にどのくらい食べていますか。
厚生労働省によると、生活習慣病の予防のため、野菜摂取量の目標は「1日350g」。それは一体どのくらいの量なのでしょうか。また、私たち愛知県民の野菜摂取量は、ほかと比べて多いのでしょうか、少ないのでしょうか。

◆愛知県はなんと野菜摂取量ワースト1

「平成24年国民健康・栄養調査(厚生労働省)」によると、なんと愛知県は、男女ともに野菜摂取量が全国ワースト1という結果でした。男性を例にとると、1日の野菜摂取量は、全国平均297gに対し、愛知県243g。その差、54g!!

これはなんともびっくりな結果です。



▲野菜 350g はこれくらい



▲朝食に色とりどり野菜サラダを

◆野菜を摂取する工夫をして、ワースト1を脱却しよう!!

単に野菜を食べましようと言われても、なかなか進みませんよね。そこで、わが家で心がけている野菜摂取方法をご紹介します。

まずは毎朝の野菜サラダ、タッパーに季節の野菜をカットしてストックしておきます。朝ごはんの隣にちょこんと盛り付けるだけ。気軽に摂取できます。彩りも食欲アップのコツ、緑(キャベツ・ブロッコリー・レタス)、赤(トマト、二十日大根)、黄(ニンジン、パプリカ)など、いろいろな色の野菜を入れると楽しめますよね。

季節の野菜のおひたしもおすすめです。冷蔵庫にストックしておいて夕ご飯のはし休めにどうぞ。

また、お菓子作りが好きな方には野菜を使った、例えばニンジンケーキやゼリー、かぼちゃパンなどもいいですね。

楽しくおいしく野菜を摂取することで、病気をしない元気な体づくりを心がけましょう。渥美半島発、野菜たっぷりの【愛知めし】なんていかがでしょうか。野菜王国・渥美半島から愛知県民の野菜不足を解消すべく、おいしい野菜・楽しい野菜をお届けできるといいですね!!



▲かぼちゃパン