野菜をたくさんたべよう

野菜を１日３５０グラム（５皿分）以上食べましょう。野菜をしっかり３５０グラム（５皿分）食べることは、高血圧を防ぎ、心疾患・脳血管疾患の予防につながるとされています。野菜をたくさん食べて、健康寿命の延伸を目指しましょう。出典は健康日本２１（第三次）です。

品川区民の約９０パーセントが野菜不足です。１日の野菜を０～４皿の野菜不足の人の割合は、男性９２.６パーセント、女性９２.９パーセントです。出典は品川区健康に関する意識調査（令和６年３月）です。

野菜を５皿以上食べている品川区民は、男性は２.４パーセント、女性は３.８パーセントとなっており、９０パーセント以上の方が、野菜不足という深刻な状況です。今よりも野菜をたくさん食べることを意識して１日３５０グラム（５皿分）を目指しましょう。

１皿のめやすは７０グラムです。塩やしょうゆ、ドレッシングなど調味料の使い過ぎには気を付けましょう。

野菜の重量のめやすは、次のとおりです。

ブロッコリー中１株は、２００グラム、ほうれん草小１把は、２００グラム、人参中１本は、１５０グラム、キャベツ１枚は、５０グラム、きゅうり１本は、１００グラム、玉ねぎ１個は、２００グラム、トマト１個は、１５０グラム、ミニトマト１個は、１５グラム、かぶ１個は、８０グラム、なす１個は、７０グラム、ピーマン１個は、３５グラム。

コンビニ弁当・お惣菜・外食メニューの選び方です。

カツサンドには、サラダや野菜スープなどをプラスする。用意できない時は野菜ジュースでもよいですが、但し、毎回にならないように注意しましょう。野菜たっぷりメニューを選びましょう。麺類は、汁を残して減塩しましょう。単品メニューには、サラダやおひたしなどの野菜料理をプラスしましょう。

野菜に含まれる栄養の働きです。

食物繊維です。

糖質の吸収を緩やかにして血糖値や中性脂肪の上昇を抑えます。脂質の吸収を緩やかにして、コレステロールや中性脂肪の上昇を抑えます。便秘を予防します。さらに、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

カリウムです。

体内の余分なナトリウムを排泄して、血圧上昇を抑えます。

ビタミンです。

多くのビタミンに体の調子を整える作用があります。

健康で長生き。自分の健康は自分が作る。

食事バランスの基本は、主食（ごはん・パン・麺）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・

海藻・きのこ）を組合わせて食べることです。乳製品と果物も忘れずに食べましょう。

野菜をプラスしてバランスよく食べましょう。

生活衛生課電話０３－５７４２－７１２４、品川保健センター電話０３－３４７４－２９０２、大井保健センター電話０３－３７７２－２６６６、荏原保健センター電話０３－５４８７－１３１６

この内容は、令和６年４月に改訂したものです。

音声コードは、ご使用の端末の機種やオペレーティングシステムのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。