

2021

5月号

大学生協 管理栄養士からの

食生活通信

# 毎日しっかり野菜をたべよう！



新入生の皆さんは大学の授業にも慣れ、生活のリズムが整ってきた頃でしょうか？毎日野菜食べてますか？大学生協で行っている食生活相談では野菜を全く摂らないという学生さんの声も聞いていますが、毎日しっかり摂って欲しい食材です。野菜を摂る意義と1日に必要な野菜の目安量を知り、積極的に野菜を食べましょう！

## 1日に必要な目安量

**● 緑黄色野菜 120g**



ほうれん草、小松菜、ピーマン、人参、トマト、かぼちゃ、ブロッコリーなどカットして片手に山盛りいっぱい位。  
ちなみに生協のメニューのほうれん草ゴマあえに使用しているほうれん草はおよそ50gです。

**● その他の野菜 230g**



キャベツ、レタス、玉葱、きゅうり、もやし、白菜などカットして両手に山盛りいっぱい位。

## 野菜が不足するとどうなるの？

- 野菜から摂取している栄養不足で、栄養のアンバランスが起こる。
- 食物繊維の不足から便秘になりやすくなる。
- 糖尿病などの生活習慣病の予防に大切な成分を多く含むため、野菜不足で生活習慣病予備軍に。



## ● 含まれる主な成分とその働き

**ビタミンA**

野菜にはカロチンとして含まれていて、体内に入るとビタミンAになる。粘膜や皮膚を健康に保つ。

**主な野菜**

人参、モロヘイヤ、オクラ、ほうれん草、水菜、ネギなど

**ビタミンC**

細胞と細胞を結びつけるコラーゲンという物質を作るのに必要。アミノ酸代謝にも必要。

**主な野菜**

キャベツ、水菜、ピーマン、もやし、ネギなど

**カルシウム**

骨を丈夫にし、健康を維持する。また、イライラの解消にも効果が期待出来る。

**主な野菜**

モロヘイヤ、オクラ、ネギなど

**食物繊維**

体にとってよくないものを排泄する。便秘を防ぐ。血清コレステロールの上昇を抑える。

**主な野菜**

キャベツ、たけのこ、モロヘイヤ、ごぼう、もやしなど

**鉄分**

貧血を予防し、全身の細胞に酸素を運び、顔色を良くする。

**主な野菜**

ほうれん草、小松菜、枝豆など

**野菜が摂れるおすすめメニュー**

