

毎日ちゃんと野菜を食べよう!



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？野菜はビタミンと食物繊維が豊富な毎日ちゃんと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！

01 | 食べる部位による分類



いずれも偏ることなく食べることが大切です。

◆ 果菜類 (実や種子を食べる)

かぼちゃ・トマト・ピーマン
きゅうり・なす・スイートコーンなど

◆ 葉茎菜類 (葉・茎を食べる)

白菜、キャベツ、ほうれん草、レタス、
葱、玉葱、ブロッコリー、アスパラガス、
にら、にんにくなど

◆ 根菜類 (根を食べる)

人参、大根、馬鈴薯、里芋、ごぼう、
れんこん、やまのいもなど

02 | 1日に必要な目安量

◆ 緑黄色野菜

(主にカロテンを多く含む) 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

(カロテンを多く含まない) 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。

03 | 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。

04 | 含まれる主な成分とその働き

ビタミンA

野菜にはカロテ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・オクラ
ほうれん草・
水菜・葱 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・葱 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

オクラ・葱
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・ごぼう
れんこん
たけのこ
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



惣菜コンビ (筍&ほうれん草)



豚野菜うま塩炒め



豚しゃぶ胡麻だれサラダ



しらす中華豆腐



レンコンツナマヨ和え



水菜と油揚げのからし和え

