



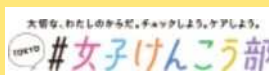
とうきょう健康ステーション【栄養・食生活】

健康づくりを応援するポータルサイトです。食生活、運動、休養、飲酒等の生活習慣病予防に関連する情報を紹介しています。



TOKYO#女子けんこう部【食生活】

女性の健康を支援するポータルサイトです。漫画を交えて食生活についてわかりやすく紹介しています。



令和5年 2月発行 登録番号(4)256

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

03 (5320) 4357



ちょっと実行、ずっと健康。



野菜、あと一皿!

デジタルブック
も公開中!



監修

川端 輝江

(女子栄養大学教授)

このマークは目の不自由な方のための「音声コード」です。



東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

1日に必要な
野菜は
350g[〃]
以上!



これが350gの
目安量です!

野菜を350g食べると良いのは

なぜ?

厚生労働省にて健康日本21を策定する際、国民栄養調査(現国民健康・栄養調査)のデータを基に、野菜をどれだけ食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に摂取できるか解析を行ったところ、350g以上(20歳以上)という結果になりました。

また、野菜を350g以上食べることで高血圧や糖尿病の予防にも効果があることが報告されています。

ゆでて70g

350gの野菜は

そのまま70g

小鉢5皿分

焼いて70g

汁物で70g

煮物で70g

都民の現状①

1日350g以上野菜を食べている人の割合(20歳以上)

食べている
31.9%

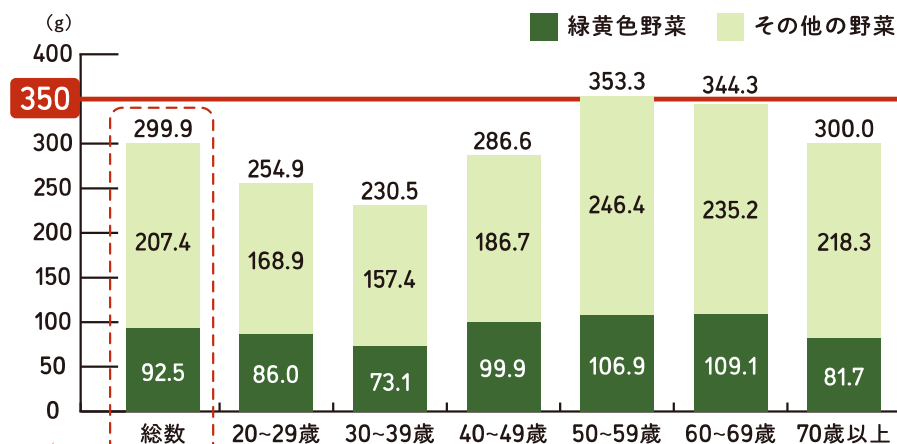
食べていない **68.1%**

約7割が350gに
達していない!

出典: 令和元年東京都民の健康・栄養状況

都民の現状②

1日あたりの野菜摂取量(20歳以上)



出典: 令和元年東京都民の健康・栄養状況

多くの世代で、野菜摂取量が目標の350gに達していません。

あと1皿分(70g)の野菜摂取が必要です。

70gの野菜とは...?

トマト1/2個

ナス1本

キュウリ1本

生野菜での目安量

小鉢1皿分! /

料理での目安量

野菜を350g食べるためのポイント

Point
1

1日3食 しっかり食べよう！

1日に350gの野菜を食べるには、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べることが大切です。特に朝食を抜く習慣は糖尿病等の生活習慣病のリスクを高めることにつながります。



Point
2

主食・主菜・副菜をそろえよう！

主食・主菜・副菜の3つの組み合わせを意識して食事をする事で、1日に必要な野菜をしっかりとることができます！

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスの良い食事を

副菜

野菜、いも、豆類、きのこ、
海藻を使った料理
※主にビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源

主菜

肉、魚、卵、大豆製品を
使った料理
※主にたんぱく質の供給源

汁物

野菜、いも、きのこ、
海藻、大豆製品などを
プラスできる料理
※主に不足しがちな栄養素の
供給源

主食

ご飯、パン、麺類などの
穀物
※主に炭水化物の供給源



Point
3

食べ方を工夫しよう！

野菜は、ゆでる、煮る、炒めるなど加熱するとかさが減り、たくさん
の量をとることができます。その他、野菜を手軽に食べるための
いろいろなコツを次ページ以降に紹介します。



簡単レシピで野菜あと1皿

野菜料理を1皿プラスするのはわかったけど料理するのがなあ…と思っている方でも、切る
だけやゆでるだけで簡単に野菜料理をプラスできます。

また、旬の野菜は豊富な栄養素を含み、味付けをあまりしなくてもおいしく食べることができ
ます。切るだけ、ゆでるだけで食べる場合にもおすすめです。

1STEP!

とっても簡単！切っておしまい！



2STEP!

切ってゆでるだけ！



2STEP!

切った野菜に火を通してみましょう！
トースターで焼くのもgood！



2STEP!

切ってレンジでチンしておしまい！



耐熱皿に野菜をのせて
少しの水をかけ、ラップ
をしてレンジで加熱。

包丁を使わなくてもOK！

手間のかからない野菜を選ぼう

ミニトマトやレタスなど、手軽に使える野菜をストックしておくとう便利です。
また、お休みの日に野菜をまとめて買ってきて、すぐに洗って水を切り、
保存袋などに入れると冷蔵庫で4～5日は保存できます。
忙しいときにもラクに使えるのにおすすめです！
葉物は傷を付けずに丁寧に洗いましょう。



自分に合った簡単レシピを検索！

「使用する食材名」と「レシピ」と「簡単」などのキーワードで
気軽に検索！自分に合ったレシピを見つけて、料理をするのも
おすすめです。



例えば… キャベツ レシピ 簡単 🔍

カット野菜・冷凍食品で野菜あと1皿

カット野菜編

「洗ったり切ったりが面倒だな…」というときに、カット野菜を活用すれば、下処理の手間が省けます。

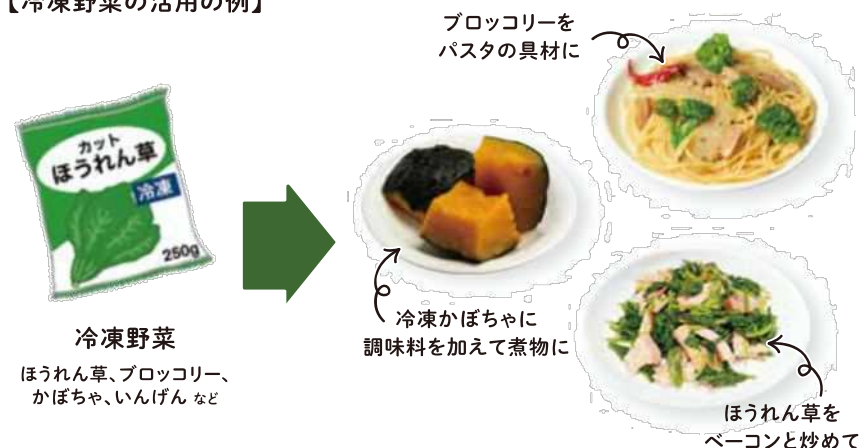
【カット野菜の活用の例】



冷凍野菜編

調理・下ゆで済みなので調理時間を短くできます。スーパーなどで様々な種類の冷凍野菜を購入することができます。

【冷凍野菜の活用の例】



朝食で野菜あと1皿

1日5皿分の野菜(=350g)を食べるには、朝食がとても大切です。忙しい朝ですが、簡単な野菜料理を取り入れてみることから始めてみましょう。

洋食の場合



和食の場合



野菜ジュースの利用について

様々な種類の野菜ジュースが販売されています。しかし、加工する際に野菜に含まれる栄養素が減少してしまうため、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。そのため、外食や時間がないときの代用として上手に利用することが大切です。

また、野菜ジュースには野菜100%や野菜・果物ミックスなどの種類がありますが、野菜100%のものがおすすめです。

※自宅にミキサーがあれば簡単にできる、野菜のスムージーもおすすめです。食物繊維もしっかりとることができます。



昼食で野菜あと1皿

お弁当や外食では、いつものメニューに野菜を追加してみませんか。

コンビニ・スーパー編

購入するお弁当や丼物は、野菜が少ないことがあります。お弁当や丼物でとれる野菜が少ないと思ったら、サラダや野菜のそう菜を1皿追加しましょう。

【購入する食事の例】



お弁当



丼物

+ あと1皿!

手軽なおにぎりやパンだけでは、1日に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などがとれません。おにぎりやパンに加えて、野菜メニューを1皿でも追加してみませんか。

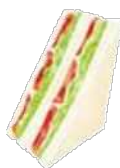
【購入する食事の例】



おにぎり



そう菜パン



サンドイッチ



麺類

+ あと1皿!

加えて…

飲み物に野菜ジュースをプラスするとさらにGood!

たんぱく質も大切!／

主食だけの食事の場合、野菜だけでなくたんぱく質も不足しています。そのため、鶏むね肉や卵などのたんぱく質がとれる食材が入ったサラダなどを選択しましょう!

そう菜コーナーをチェック!

コンビニやスーパーなどでは、1皿分のサラダやそう菜が充実しています。そう菜コーナーで野菜メニューをプラス1皿してみましょう!

手軽に
プラス!



商品のパッケージや広告をチェック!

「野菜」をPRしたお弁当や麺類などが販売されています。購入する際にチェックしてみてください。この場合は、必ずしも野菜料理を追加しなくても大丈夫です。

パッケージに注目!

1/2日分の
野菜がとれる!



野菜
たっぷり!

中食に組み合わせて
バランスアップ!

かんたん野菜レシピ & バランス献立



中食(お弁当やそう菜など調理・加工された食品を購入して食べることを利用する際に、手軽に野菜をプラスできるレシピ、中食とバランスよく組み合わせた献立例を紹介しています。

血圧の上昇を抑える効果について

野菜はカリウムという栄養素を豊富に含みます。カリウムには余分なナトリウムを排出する作用があるため、血圧の上昇を抑制する効果があります。腎臓病の方は主治医の指示に従ってください。



外食編

サイドメニューでサラダや野菜スープを追加したり、野菜がとれるメニューを選ぶようにしましょう！

ハンバーガー



サラダをプラス！

ピザ



サラダや
野菜スープなどの
サイドメニュー
をプラス！

麺類(ラーメン)



野菜
たっぷり！

タンメンや
ちゃんぽんなどを
選ぶ！

麺類(パスタ)



パスタにもサラダや
野菜スープを
プラス！

カレー



野菜カレーや
野菜のトッピングが
おすすめ！

定食



野菜メニューが
あるかチェック！

単品料理よりも
定食はバランスが
good！

食塩のとりすぎには気をつけて

中食や外食を利用するときは、栄養成分表示を参考にするなど、食塩のとりすぎには気をつけましょう。

※1日の食塩摂取目標量(18歳以上)は、
男性は1日7.5g未満、女性は1日6.5g未満です。
都民の食塩摂取量は目標量よりも多いです。

Check! →

栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	172kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	0.4g
炭水化物	37.6g
食塩相当量	1.1g

夕食で野菜あと1皿

夕食で野菜をたくさん使用したおかず(炒め物、煮物、鍋料理など)を食べると良いでしょう。
野菜をしっかり食べて、明日の元気に近づけましょう！

1品でたくさん野菜がとれる料理の例



回鍋肉



野菜炒め



マーボー茄子



けんちん汁



ポトフ



寄せ鍋



筑前煮



南蛮漬け

野菜たっぷり!簡単レシピの紹介

シェフの味を簡単に楽しめる「野菜たっぷり!簡単レシピ」を紹介しています。和食、洋食、中華のプロのレシピを掲載しています。

おうちでカンタン!シェフの味
野菜たっぷり!
簡単レシピ

