

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？毎日ちゃんと野菜食べてますか？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!

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、ねぎ、玉ねぎ、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 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。

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。皮膚・粘膜・目のビタミン。抗酸化作用も期待できる。

主な野菜

人参・オクラ
ほうれん草・パプリカ・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。ストレスや活性酸素から体を守る働きが期待できる。

主な野菜

キャベツ・ゴーヤ
パプリカ・オクラ
葱など



カルシウム

歯や骨の主要な構成要素になる。筋肉や神経の働きをサポートする。

主な野菜

オクラ・葱など



食物繊維

腸内環境を改善。便秘を防ぐ。血糖値、コレステロール値の上昇を抑制。

主な野菜

キャベツ
ゴーヤ
玉葱・もやし
など



鉄分

全身の細胞に酸素を運び、貧血を予防する効果が期待できる。

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



ゴーヤチャンプル



白身フライのマリネ



豚冷しゃぶ (棒棒鶏だれ)



鶏とオクラの柚子胡椒和え



ほうれん草ゴマあえ



ポテト&コーンサラダ

