

毎日ちゃんと 野菜を食べよう！



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
食べ元気に夏を乗り切りましょう！

食べる部位による分類

1 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、スイートコーン等

2 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、にんにく等

3 根菜類（根を食べる）

人参、大根、馬鈴薯、里芋、ごぼう、れんこん、やまのいも等

いずれも偏ることなく
食べることが大切です



1日に必要な目安量

1 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。



2 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？

- 1 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。
- 2 食物繊維の不足から便秘になりやすくなる
- 3 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

1 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



2 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



3 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



4 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



5 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



自炊を応援します！

夏休みに入って自由な時間も増える時。

食の自立を目指して自炊にチャレンジしてみませんか？

作れるメニューのレパートリーも少なく、調理の技術もなく不安な人もいるかと思います。

そんな学生さんの味方、大学生協連合会のWEBサイト「心と身体を作る 食生活のすすめ」。

最新版の自炊レシピ「毎日が楽しい！自炊で「七色」映えレシピ！」は学食どっとコープの
スライドバナーからレシピデータをまとめてダウンロードできます。

(<https://gakushoku.coop/>)

簡単に作れる各種メニューが
沢山掲載されています。

ぜひご活用下さい！



全国大学生協同組合連合会
「心と身体をつくる 食生活のすすめ」

