

# 野菜でキレイと元気をまとめ取り！

2025 年 12 月 第 106 号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室

先日、学生医療互助会主催で料理教室を開催しました。

厚別保健センターの管理栄養士さんから健康的な栄養バランスや一日に必要な野菜の量について教えていただき、おいしく楽しい時間を過ごしました。

## 今日の野菜、足りてる？

大人に必要な一日の野菜はどれくらいの量が知っていますか？

実際の 350g

「健康日本 21」では、20 歳以上の成人は **1 日 350g 以上** 野菜を食べることを目標にしています。厚生労働省「健康日本 21（第 3 次）」

しかし日本人の野菜摂取量の平均は 256g で **あと約 100g 必要です。**



年齢別では男女ともに **20 代の摂取量が最も少なく特に女子が目立ちます。**（2023 年国民健康・栄養調査）





野菜を十分に食べることで心血管の病気や脳卒中、糖尿病などの病気を防ぐことが期待されますが、野菜の効果はそれだけではありません。




## 野菜から多くとれる栄養素とその作用



皮膚（肌）や粘膜の健康を保つ	βカロテン（ビタミン A）	にんじん、ほうれん草
免疫機能の維持、抗酸化作用	ビタミン C	ピーマン、ブロッコリー
炭水化物（糖質）を効率よくエネルギーに変えるのを助ける	ビタミン B 群	ニンニク、ブロッコリー、ほうれん草、ニラ
体内の余分なナトリウム（塩分）を排出（むくみを防ぐ） 高血圧予防、筋肉の働きを良くする	カリウム	ほうれん草、かぼちゃ
整腸作用、便秘予防 血糖値を安定させる	食物繊維	ごぼう、キャベツ、オクラ

骨や歯をつくる 乳製品が苦手な人の大事なカルシウム源	カルシウム	小松菜、チンゲンサイ、 春菊
-------------------------------	-------	-------------------

## 目標は野菜をプラスひと皿 朝ごはんがチャンス！

朝  +  プラス！ 一般的な野菜料理 1 皿には約 70g の野菜が含まれているため、日本人平均では 1 日あと 1～2 皿プラスが必要です。1 回の食事で 1 皿以上の野菜料理を取り入れ、1 日 5～6 皿を目安に食べると野菜不足を防げます。


昼  +  +  特に朝の野菜摂取量が少ないことがわかっているの「朝にひと皿」野菜

夜  +  をプラスしてみませんか？

## 緑黄色野菜と淡色野菜の割合は 1 : 2

健康日本 21 では、カルシウム源として緑黄色野菜 120 g 以上を摂取目標にしています。残りの 230 g は淡色野菜で摂りましょう。1 ページ目の写真「実際の 350 g」は 1 : 2 のバランスになっていますよ。

※βカロテンを基準値以上含む野菜と、基準値未満でも食べる頻度が高いトマトやピーマンなどを緑黄色野菜と呼びます。

緑黄色野菜	淡色野菜 (その他の野菜)
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、トマト、ニラなど	白菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、もやし、大根、とうもろこし、ナス  など

## 野菜をかんたんに食べるヒント

- ・冷凍＆カット野菜も味方に
- ・「料理」のハードルを下げる--切るだけ、焼くだけ
- ・乗せてみる、巻いてみる
- ・いつもより大きめに切ってみよう
- ・ゆでておく、漬けておく



もうすぐ冬季休業期間ですね。ふだん料理をしない人も野菜 350 g を意識して料理に挑戦してみませんか？寒い時期は鍋料理が手軽に野菜を食べられるのでお勧めです。



### 【医務室の予定】

【17 時閉室】 12 月 24 日（水）

【冬季休業期間】 12 月 25 日（木）～1 月 5 日（月）

年末年始は多くの医療機関がお休みになります。体調不良に備えて市販薬や水分補給用の飲料、レトルトのおかゆやスープなど簡単に食べられるものを準備しておくで安心です。

### 【夜間・休日の診療案内】

札幌市医師会公式ホームページ「[夜間・休日診療案内](#)」で、札幌市の救急当番医療機関を確認できます。

### 【#7119 救急安心センターさっぽろ】

急な体調不良など、受診の判断に迷ったときには「救急安心センターさっぽろ（#7119）」が利用できます。24 時間 365 日、札幌市民からの救急医療相談に看護師が対応しています。

【お問合せ】医務室 A 館 1 階 代表（011）891-2731 受付時間 8：45～17：00（土日・祝日を除く）