



食育だより

令和6年1月18日
島本町立第一中学校
NO.9

野菜を毎日食べていますか？

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。ビタミンやミネラルは成長に欠かせない栄養素ですが、体内で作ることができないため、食事からとることが大切です。

野菜は食べるといいことがたくさん！

よく噛むようになる

よく噛むことで唾液が出て、歯の病気を防ぎ、満腹感を感じやすくなります。

元気に活動できる

ご飯などの炭水化物を体内でくれます。

生活習慣病を防ぐ

血圧や血糖の調整をしてくれるため、様々な生活習慣病の予防につながります。



体を丈夫にする

カルシウムやビタミンが、骨や歯をつくる手助けをします。

免疫力を高める

ビタミンやミネラルが体の調子を整え、風邪をひきにくくします。

お腹の調子を整える

食物繊維が腸の動きを活発にし、排便を促します。

野菜は大きくわけて2種類に分けられます

野菜は、栄養6群の中でいくと、「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けることができます。

野菜を切ったときの中身の色に注目！

中身の色が濃い場合＝緑黄色

薄い場合＝淡色 と判断します。



1日の摂取目標量は？

厚生労働省の「健康日本21」では、生活習慣病予防のために、野菜を1日350g以上摂取することが目標として掲げられています。具体的には両手3杯分！言い換えると、一食両手1杯分の野菜は食べてほしいです。割合は緑黄色：淡色ときのかや海藻類＝1：2が理想です。