

# 野菜を色彩豊かにおいしく

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源です。健康のために、1日に350g以上（うどん鉢1杯くらい）を目標に、色の濃い野菜も彩りよく組み合わせて食べましょう。

## 緑黄色野菜

## その他の野菜

100g当たり  
○：ビタミンC  
△：カリウム  
□：食物繊維

<p><b>葉ねぎ</b> ○：32mg △：260mg □：3.2g</p>	<p><b>にんじん</b> ○：4mg △：300mg □：2.8g</p>	<p><b>オクラ</b> ○：11mg △：280mg □：5.0g</p>	<p><b>もやし</b> ○：7mg △：79mg □：1.3g</p>	<p><b>レタス</b> ○：5mg △：200mg □：1.1g</p>
<p><b>かぼちゃ</b> ○：43mg △：430mg □：3.5g</p>	<p><b>ブロッコリー</b> ○：140mg △：460mg □：5.1g</p>	<p><b>アスパラガス</b> ○：15mg △：270mg □：1.8g</p>	<p><b>キャベツ</b> ○：38mg △：190mg □：1.8g</p>	<p><b>たまねぎ</b> ○：7mg △：150mg □：1.5g</p>
<p><b>ピーマン</b> ○：76mg △：190mg □：2.3g</p>	<p><b>ミニトマト</b> ○：32mg △：290mg □：1.4g</p>	<p><b>ほうれんそう</b> ○：35mg △：690mg □：2.8g</p>	<p><b>なす</b> ○：4mg △：220mg □：2.2g</p>	<p><b>はくさい</b> ○：19mg △：220mg □：1.3g</p>
<p><b>さやえんどう</b> ○：60mg △：200mg □：3.0g</p>			<p><b>だいこん</b> ○：11mg △：230mg □：1.3g</p>	<p><b>きゅうり</b> ○：14mg △：200mg □：1.1g</p>

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

## うどん鉢に盛りつけると、これくらい

組み合わせ例)

1日  
350g

<p><b>緑黄色野菜 (120g)</b> ブロッコリー 40g にんじん 30g かぼちゃ 30g ミニトマト 20g</p>	<p><b>その他の野菜 (230g)</b> キャベツ 140g たまねぎ 40g きゅうり 30g もやし 20g</p>
---	---



### ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに抗酸化作用があります。

### カリウム

尿中へのナトリウムの排泄を促進し、正常な血圧を保ちます。

### 食物繊維

腸内環境の改善、血糖値の上昇抑制、コレステロールの吸収抑制などの働きがあります。

## 野菜を手軽に

朝晩に野菜を

野菜は、肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質の多い食品とあわせると満腹感が増し、栄養素の吸収もよくなります。

目玉焼きに野菜を添えて！  
野菜たっぷりコロッツ風



汁物を野菜たっぷり！  
具たくさん豚汁



野菜は、生食すると、食感や香りが楽しめ、水溶性の栄養成分を効率よく摂れます。また、蒸す、茹でる、炒めるなどの加熱調理により、かさが減り、一度にたくさん食べることができます。

