

さくら通信 6月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

彩りよく野菜を食べよう！

6月号は、生活習慣病を予防するうえで大切な役割を果たす「野菜」についてです！
ぜひ一緒に野菜を効率的にとる習慣を身につけましょう✨

CHECK!

野菜不足になっていませんか？ ※1

- ❑ 外食が多い
- ❑ インスタント食品をよく利用する
- ❑ 朝食を抜くことがある
- ❑ ランチなどは丼物など単品メニューが多い
- ❑ ストレスが多い
- ❑ ときどき〜いつも便秘
- ❑ 血圧が高め

ほとんど
当てはまる方は
2ページ目を
要チェック！



CHECK!

「とっているつもり」「成分だけとればいい」
と思っていないですか？ ※1

❑ サラダだけが野菜ではありません

サラダを食べると、野菜をたっぷりとした気分になりがちですが、**かさの割には量が取れない**場合がほとんど。ドレッシングの油や塩分量にも注意が必要です。



❑ サプリメントは、あくまでも補完食品

野菜を食べることは、その栄養素や機能性成分を丸ごと摂取すること。「栄養成分はサプリメントで補えば大丈夫！」ではなく、楽しく、おいしい食事の中から、野菜の栄養素や機能性成分をとりましょう。



野菜を1日350gとるために、今日から始める心がけ！

野菜350gの目安をつかもう ※2



具沢山のみそ汁



きゅうりの酢の物



サラダ



かぼちゃの煮物



野菜炒め

POINT!

- ・1皿70gを目安に5皿分で350gを目指す。
- ・緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合が理想◎
- ・5皿分を1日の食事でも何回かに分けて食べる。
- ・胡椒、酢やレモン、香辛料を活用して減塩！

日常的に野菜を取り入れるコツ ※1

- 1 野菜の量や種類を多くとれない方は、**色の濃い野菜（緑黄色野菜）**がオススメ！
緑黄色野菜は抗酸化作用を持ち、免疫機能の維持に役立ちます。 ※2
- 2 レタス、きゅうり、ミニトマトなど、**簡単に食べられる野菜**を常備する。
- 3 **カサを減らす**調理法や、**栄養価を減らさない**調理法を選ぶ。

茹でる
・
汁物にする

野菜の組織が軟化して消化吸収しやすくなる。かさが減るため食べやすい ✨

汁物は具沢山にすることで減塩も叶います！

生野菜は
水に浸さない

水に浸したままだと水溶性ビタミンなどの成分が水に流れてしまいます。

炒める

水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンの両方を生かすには野菜炒めが◎

メールやSNSでも相談をお待ちしております！

桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央

Mail: sakuramati.nao@outlook.jp

X (旧Twitter): sakuramati_nao



※1 健康のしおり 彩りよく野菜を食べて生活習慣予防
(中村丁次, 公益社団法人 日本栄養士会, 2014)

※2 健康日本21アクション支援システム〜健康づくりサポートネット〜「野菜1日350gで健康増進」 <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/sensory-organ> (2025/06/05)

