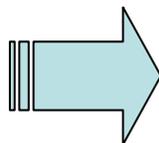


野菜は1日350g食べましょう

D-4

野菜350gの目安



料理例 ※重量はあくまでも一例です。



ほうれん草のおひたし
80g



レタスとキュウリのサラダ
85g



冷やしトマト
100g



かぼちゃの煮物
100g



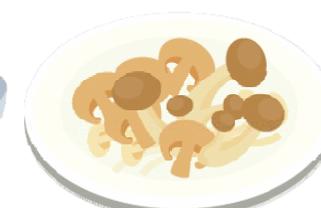
具だくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



野菜の煮しめ
140g



きのこのバター炒め
75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

教材No. D-4

【教材のねらい】

- ・野菜350gの目安を理解する。

【資料の使い方】

- ・食生活の記録(C-2,C-3)を参考に、普段の野菜摂取量がどのくらいかを理解する。
- ・350g摂取するための目安量を理解する。
- ・野菜、海藻、きのこ等の栄養生理学的な作用の説明にも用いる。
- ・脂質代謝(B-12)、糖代謝との関連で野菜摂取量の必要性を説明する。