

ライフスタイルに合わせて  
野菜を食べる習慣をつくりましょう！  
島根県オリジナル野菜など食べる  
地産地消もオススメです♪

島根県立大学 看護栄養学部 健康栄養学科  
教授 籠橋 有紀子

# 野菜をしっかりと摂りましょう！

「野菜類を1日350g以上食べましょう」

国民一人ひとりが取り組む健康づくり運動「健康日本21(第三次計画)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつとして、このように掲げています。

実際に、**ビタミン** **ミネラル** **食物繊維** を豊富に含んだ野菜を  
たくさん食べる人は**脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低い**  
という多くの研究結果が出ています。

「野菜をしっかりと摂りましょう！」を動画で見てみよう→



## 野菜の一日の摂取目標「350g」はどのくらい？

### 生野菜の場合



代表的な  
おかずに  
置き換えると

### 調理した場合

かぼちゃ煮 70g

サラダ  
70g

野菜炒め  
140g

焼なす 70g

小鉢・小皿料理 (70g 相当) = 1 皿とカウント

※大きめの皿に盛られた野菜料理 (140g 相当) は 2 皿分

70g

→ 350g は小鉢・小皿料理 5 皿分。それ以上を目安に食べましょう！

ここで  
野菜のクイズ  
です！

島根県で生まれたオリジナルブランド野菜につけられた名前は、  
次の3つの内どれでしょう？

① あすっこ

② ガネアゲ

③ マゲニマイナ

ヒント：正解は1つとは限りません。「マゲニ」「マイナ」は方言なので、  
よく耳にする or 口にする方がいるかもしれませんね♪

答えは裏面の一番下にあります。裏面もぜひご覧ください。

# 好みやライフスタイルに合わせて 食べ方を工夫しましょう♪

**野菜を  
いっぱい摂りましょう!**

## 好みに 合わせる

### ●満腹感を得たい場合▶ 生で

野菜は低脂肪 & 低エネルギーで「かさ」が多いため、生で食べると満腹感を得られます。



生キャベツ



野菜サラダ



ゆでキャベツ



ほうれん草のお浸し

### ●かさが多いと食べにくい場合▶ 加熱で

熱を加えて「かさ」を小さくすると食べやすくなります。  
(電子レンジにかける、ゆでるなど特に葉物で効果大)

## ライフ スタイル に合わせる

### ●1食あたりの品数が少ない人

1皿完結で野菜を食べられるメニューがおすすめ!



あんかけ焼きそば



野菜ビビンバ丼

### ●外食中心の人

野菜の副菜が付く定食を選んだり、ミニサラダやお浸しなど1皿分の野菜の総菜や野菜ジュースをプラスすると◎



青菜炒め



豚汁



スムージー



緑黄色野菜サラダ

## コンビニエンスストア等も活用し、1日5皿分以上を目安に食べましょう! /

### 1皿分 の例 (約70g)



野菜サラダ



きゅうりとわかめの酢の物



具たくさん味噌汁



ほうれん草のお浸し



ひじきの煮物



煮豆



きのこソテー

### 2皿分 の例 (約140g)



野菜の煮物



野菜炒め



芋の煮っころがし

「1/2日分の野菜が摂れる」主食、野菜系冷凍食品、ドリンク、スープ、サラダなど多数! 普段行かない方もぜひ♪



地産地消費  
オススメ!

## 旬の栄養価が高いオリジナル野菜を食べよう!

島根県で多く栽培



ブロッコリー



いちご



オクラ



ガイニマイナ



マゲニマイナ



あすっこ

「ガイニマイナ」「マゲニマイナ」「あすっこ」などの機能性に優れた島根県のオリジナル野菜も毎日の食事で上手に摂取しましょう



クイズの  
答えは  
こちら!

- ①あすっこ…○! 島根県農業技術センターが開発したおなじみのオリジナルブランド野菜です。
- ②ガネアゲ…×! 鹿児島県のさつまいものかき揚げの名称です。
- ③マゲニマイナ…○! 2019年に島根大学生物資源学部が育成した「なばな」の新品種として発表。「ガイニマイナ」という品種もあり、甘くて美味しい野菜です。  
※マゲニ…島根県の方言で「見事な、綺麗に整った、立派な」という意味

専門家が動画で解説!

5分で  
わかる!  
健康情報  
コンテンツ

