

目指せ！野菜摂取マスター

～夏に向けて野菜の知識を増やそう～

皆さんは野菜を十分に食べていますか？

令和5年に厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査」の結果をみると、『20歳以上の1日野菜摂取量の平均値は256.0gであり、男女ともに近年有意に減少している』という結果が出ています。

野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければ十分に食べることができないのではないのでしょうか？

今回の栄養通信で、野菜を食べることをより簡単に感じていただけるよう、野菜の摂取について紹介いたします。

○1日の理想の野菜摂取量

+ 野菜の食べ方の工夫

○生野菜と加熱野菜のメリット・デメリット

○緑黄色野菜と淡色野菜の違い

○これからが旬の野菜

+ 保存のポイント

これらの項目について紹介するぞ～！



2025年5月

一日の理想の野菜摂取量はどのくらい？

一日の野菜摂取目標量は・・・

350g以上

わかりやすく量を表すと、
両手いっぱい3杯分！

※1食分…約120g



×3

両手1杯分で約120g

野菜の食べ方を工夫しよう！



加熱調理をする



両手1杯分

加熱をした
もので表すと…



片手1杯分

蒸す・ゆでる・焼く・
炒める・電子レンジ
を使うなど加熱を
するとかさが減り、
生で食べる時よりも、
たくさんの量を
食べることができます。



緑黄色野菜と淡色野菜を両方食べる



緑黄色野菜

ほうれん草 : 約30g
(1束)
人参 : 約50g
(下半分)
トマト : 約25g
(1/8個)
ブロッコリー : 約15g
(小2切れ)



淡色野菜

キャベツ : 約40g
(中1枚)
きゅうり : 約20g
(スライス5枚)
ナス : 約40g
(輪切り4枚)
レンコン : 約20g
(輪切り2枚)

「健康日本21」では
カルシウム源として
緑黄色野菜の摂取
目標量が120g以上
とされています。
そのため、1日に摂る
野菜の約1/3を
緑黄色野菜に、
約2/3を淡色野菜に
することが推奨
されています。

生野菜 と 加熱野菜のメリット・デメリット

生野菜・加熱野菜それぞれにメリット・デメリットがあるため、両方食えることでより多くの栄養素が摂取できたり、一度に多くの野菜を摂取できます。

“食べる時のポイント” も紹介しますので、ぜひ意識してみましょう！



生野菜



加熱野菜



<メリット>

- ・歯ごたえがよく、満腹感を得やすい。
- ・水溶性ビタミンが効率よくとれる。

<デメリット>

- ・1度に食べられる量が少ない。
- ・消化吸収に時間がかかる。

<食べる時の工夫>

生野菜はスムージーにして野菜の細胞壁を壊すことで、栄養素を吸収しやすくなる！

<メリット>

- ・カサが減り、より多く食べられる。
- ・消化吸収しやすくなる。

<デメリット>

- ・「ゆでる」などの加熱法では、流出する栄養素がある。
- ・熱に弱いビタミンが壊れてしまう。

<食べる時の工夫>

- ・スープとして食べることで、流出しやすい栄養素も摂れる！
- ・「ゆでる」際は加熱時間を短く！

緑黄色野菜と淡色野菜の違い

違いは…主に可食部100g当たりのβ-カロテンの含有量！！

600μg以上：緑黄色野菜、それ以下：淡色野菜 です。

β-カロテンとは色素成分のことで、ビタミンAとして働く特徴があります。

また、ビタミンAは脂溶性のため、油を使った調理法で吸収効率が上がります。

緑黄色野菜

にんじん

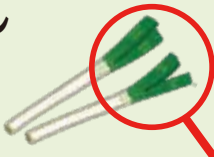
トマト



オクラ



ねぎの青い部分



淡色野菜

玉ねぎ



ねぎの白い部分



なす



きゅうり

トマトのようにβ-カロテン量は規定に届かなくても、食べる頻度が高いことから分類されているものもあります。

ねぎのように、「緑の部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜」に分類されるものもあります。

旬を知って夏野菜を食べよう！

5月～



新じゃがいも



アスパラガス



玉ねぎ



かぼちゃ

6月～



オクラ



とうもろこし



きゅうり



トマト

7月～



なす



ゴーヤ



モロヘイヤ



ズッキーニ

★水分 ★カリウム ★ビタミンB ★ビタミンC ★食物繊維

夏野菜の多くは、上記のような夏バテ予防に役立つ栄養素を含んでいます。そのため、夏野菜を取り入れて気温が上がり汗もかきやすくなるこの時期を乗り切りましょう！

保存のポイント

1. 野菜の水滴をふき取る。

傷みやすいため、
キッチンペーパー
でしっかりふき取る。

3. 野菜を乾燥から守る。

キッチンペーパーで包み、
保存袋などで乾燥を防ぐ
ことで、鮮度を保つ。

2. 野菜の種類で 環境・温度を変える。

野菜が育つ環境と同じように保存。
例：土の中で育つ物は、冷暗所で保存
※ピーマンなど暑い環境で育つものは
低温障害を起こしやすいので、注意！

4. 冷凍保存を活用する。

冷凍保存可能のものは、保存期間を
延ばすことができる。

★冷蔵保存（7～10日）

ヘタを下にして、1個ずつキッチンペーパー
で包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存。

※冷凍の場合は、水洗いしたら水気をふき取り、ヘタを取って保存袋に
入れ、ヘタ部分を下にして冷凍。（約1か月）

トマト

ミニトマトは水洗い
をしてヘタを取り、
キッチンペーパーで挟む
ように保存容器に入れる。

★冷蔵保存（1～2週間）

数個一緒にキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れ野菜室で保存。

※冷凍の場合は、丸ごと保存袋に入れて冷凍。（約2か月）

オクラ・ピーマン

★冷蔵保存（約1週間）

傷みやすいワタと種を取り、ラップで包んで野菜室で保存。

※冷凍の場合は、食べやすく切って保存袋に入れ冷凍。（約1か月）

ゴーヤ