

ベジ活

宮崎県民は1日約100gの野菜不足です！(県民健康・栄養調査の結果)

野菜を積極的に食べる活動…それが「ベジ活」！

からだを元気にもっと野菜を食べよう！

～1日プラス100g！～



## 何でも野菜ランキングベスト5



日本食品成分表(7訂) 2015年版より常用可食量で換算

芋類は含まれません

### 食物繊維

腸内環境が良くなり生活習慣病  
予防に！ 高血糖予防にも

1位 モロヘイヤ (100g)

2位 ごぼう (70g)

3位 かぼちゃ (100g)

4位 切干大根  
(乾燥15g)

5位 ブロccoli  
(70g)

### 炭水化物

高血糖に  
注意！

1位 かぼちゃ (100g)

2位 とうもろこし (中1本)

3位 らっきょう甘酢漬け (5個)

4位 れんこん (80g)

5位 ごぼう (70g)

### カリウム

ナトリウム排出  
で高血圧予防に

1位 ふだん草 (75g)

2位 ほうれん草 (90g)

3位 モロヘイヤ (100g)

4位 切干大根  
(乾燥15g)

5位  
たけのこ  
(100g)

### 鉄

貧血予防に  
とりたい

1位 ふだん草 (75g)

2位 小松菜 (85g)

3位 大根葉 (70g)

4位 ほうれん草 (90g)

5位 春菊 (70g)

### 抗酸化作用、 免疫力アップ ビタミンC

1位 カラピーマン(50g)

2位 ブロccoli (70g)

3位 モロヘイヤ (100g)

4位 カリフラワー (70g)

5位 にがうり (中  
1/3本)

### 安価な野菜 番外編

もやし 貝割れ大根 豆苗 大根 ニラ ピーマン キャベツなど

# 野菜ジュースは野菜の代わりになる？



## 気をつけて！

野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。ビタミン補給にはなりますが糖分が含まれています。すぐに野菜がとれない時の補助として上手に利用しましょう。

野菜とジュース、栄養素に違いはあるの？

- **ビタミンC**や**食物繊維**は製造過程で減少します。
- **リコピン**や**βカロテン**は吸収率がアップします。



野菜汁100%がオススメです。食品表示の糖質の量を確認し、より少ないものを選ぶと野菜をとった時の成分に近づきます。ビタミン強化のものもさらにオススメ♪

### 野菜を食べるメリット

- ・食物繊維、新鮮なビタミン・ミネラルが豊富にとれる
- ・歯垢がつきにくい
- ・かむ力がつく

### 野菜ジュースをとるメリット

- ・ビタミンの吸収率が良い
- ・忙しい時に手軽にとれる

## 表示で確認！

8月31日は野菜の日！

# 野菜のかんたんレシピ



① 食べやすくカットした野菜 200g程度なら何でも



② お皿にのせて水をふってラップするか、シリコンチーマーならそのまま入れて



③ 500~600Wで2~3分チンすればOK 火が通っていない場合は追加で

めんつゆやだし醤油 大さじ1を混ぜて



しょうゆ味の和え物に 鰹節やごまをトッピング

たまには 味を変えて

マヨネーズ・ポン酢 各大さじ1を混ぜて



こまを足すと洋風 ごまマヨ和えに

またある時は

④ 今流行の塩こうじ 大さじ1を混ぜて



野菜のうま味が ひきたつ味に

ふだんは食事で野菜をとる意識を！ 1日プラス100g！