

野菜をたくさん食べましょう

野菜は、私たちが健康に生きる上で、大切な栄養素を補給してくれる食材。野菜を食べる習慣を身につけることは、将来の生活習慣病の予防につながります。毎日の生活の中で、子どもの野菜への関心を高め、「正しい食習慣と味覚」を育てましょう。

★みんなが食べている野菜の量は？

野菜を食べる量は、家庭によって大きな違いがあります。野菜は、「1日3回」食べることが推奨されていますが、乳幼児栄養調査結果（平成27年）によると、「毎日2回以上食べている子」は52%。「全く食べない日がある子」が、なんと22.5%もいます。



★野菜をもっと食べましょう

・おいしい野菜を食卓に

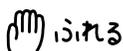
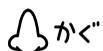
旬のおいしい野菜を選びましょう。太陽の恵みをたっぷり受けて育った野菜は、おいしさも格別です。新鮮な野菜は、そのまま食べてもおいしいので、手間をかけることなく、野菜本来のおいしさを味わいましょう。鮮度が下がると、野菜の水分が減って、苦味やえぐ味を感じやすくなってしまいます。

・朝から「菜汁」で野菜補給

野菜摂取量アップのカギは、「朝食」です。日本人の野菜不足の原因は、朝食で野菜を食べる量が少ないことが原因だと言われています。朝から、簡単で素早く「野菜料理」を作るコツは、夕食時に朝食の下準備をしておくこと。「切る」「煮る」の作業を省略するために、夕食を作る時に、「具たくさん野菜汁」を準備しましょう。ペースを変えれば、いろいろな味で汁を楽しめます。

・野菜への興味・関心を高める

見たり、嗅いだり、触れたりしながら、日常生活の中で「野菜本来の姿」を知る機会を増やしましょう。子どもと一緒にスーパーで野菜を観察したり、購入した野菜の匂いを嗅いだり、包丁で切る音（コトコト）や野菜が煮える音（グツグツ）を聞いたりすることは、とても効果的。また、積極的に野菜を話題にして、子どもが身近に感じられることができれば、食べる意欲の増加につながります。

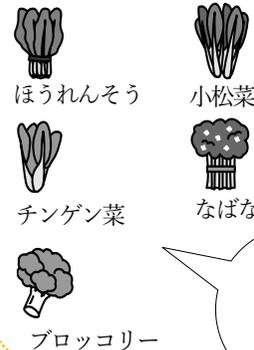


★健康的な野菜の食べ方

【野菜の「色」で3つに分類】

野菜を切った時の「切り口の色」で分類し、組み合わせると、バランスよく食べることができます。栄養価が高い「濃い緑色」の野菜は、毎日1回は必ず食べましょう。

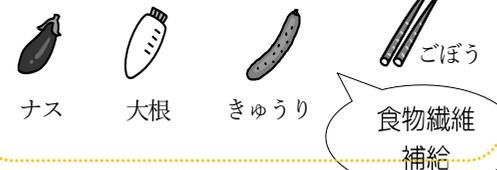
濃い緑色（青菜・花野菜）



切り口の色が濃くて鮮明



切り口の色が薄くて白っぽい



【栄養を逃さない調理法】

・少ない油で「炒める」

カロテンを含む色の濃い緑黄色野菜は、油を使って炒めることでビタミンAの吸収率がアップ。  
例) こまつなのソテー、せん切りにんじんのソテー



・ゆでるより「蒸す」

水を使わないため、栄養素が水に流出することなく、栄養素の損失が抑えられます。  
例) 蒸しブロッコリー



・流れ出た汁ごと食べる「汁・煮物」

野菜には、水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがたくさんあります。  
汁ごと食べる「汁・煮物」は、無駄なく栄養素を摂取することができます。