健康な未来へ
あなたをナビゲート

食育ナビ やさい編

あなたの野菜関心度をチェック!

START　Yes → No →

1日に野菜料理を5皿以上食べていますか

1皿分（小鉢一皿程度）＝ 野菜サラダ ＝ 具だくさん味噌汁 ＝ 付け合わせ野菜 ＝ ほうれん草のお浸し

※具だくさんの味噌汁やカレーライス、付け合わせ野菜も1皿とカウント!

2皿分（小鉢二皿程度）＝ 野菜の煮物 ＝ 酢豚 ＝ 野菜ラーメン ＝ 野菜炒め

- No → 野菜不足だと感じていますか
  - No → 考えたこともない → ①へ
  - Yes → 野菜の量を増やしていきたいと思いますか
    - No → まだ行動に移せていない → ②へ
    - Yes → 増やそうと取り組んでいる → ③へ
- Yes → 半年以上続けて食べていますか
  - No → ④へ
  - Yes → ⑤へ

当てはまる野菜のページを開いてみましょう!
あなたにピッタリの情報をお届けします。

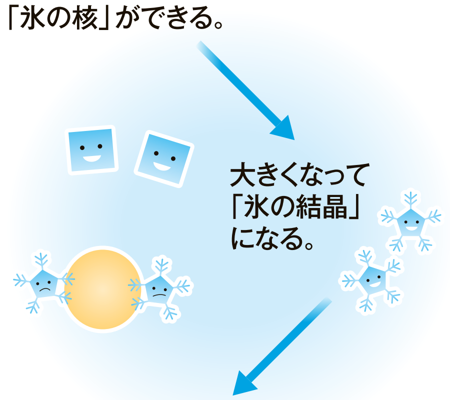
岡山県

上手に冷凍保存! 野菜をおいしく長持ちさせましょう!

⚠ 水分が多い野菜は冷凍保存でダメージを受けやすい!

冷凍するときに起きる変化とは…?

【冷凍すると…】



【解凍すると…】

野菜や果物は水分を失い、
組織がやわらくなるため、
みずみずしさ、歯ごたえがなくなる。
色も悪くなる。

冷凍前のひと工夫

水分を引き出してから保存

【きゅうり、だいこん】

★きゅうりは塩もみをしてから冷凍しましょう。
★だいこんはおろしてから冷凍しましょう。
そのままサラダや酢の物に!

【なす】

★焼いて皮を剥いてから冷凍しましょう。
輪切りにして炒めてからでもOK!
凍ったままスープや炒め物に!

【たまねぎ】

★スライスしてから冷凍しましょう。
★メリット★ やわらかくなっているので水分の蒸発も早くスピーディーに飴色玉ねぎに。

【だいこん、にんじん、ごぼう】

ごぼうはアクを抜いて保存

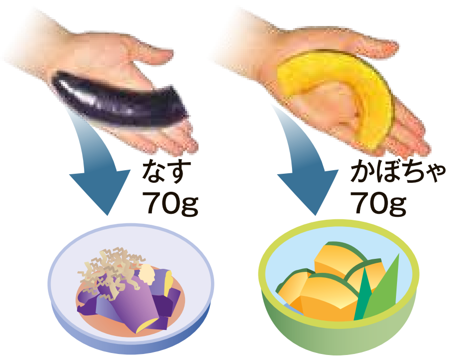
★食べやすい大きさに切ってから冷凍。
凍ったまま調理しましょう。
★メリット★ 中まで味が入りこみやすく調味料の量が少なくてすみます。

マメ知識
市販の冷凍野菜はすでに加熱処理されています。
解凍するときは加熱のし過ぎに注意しましょう。

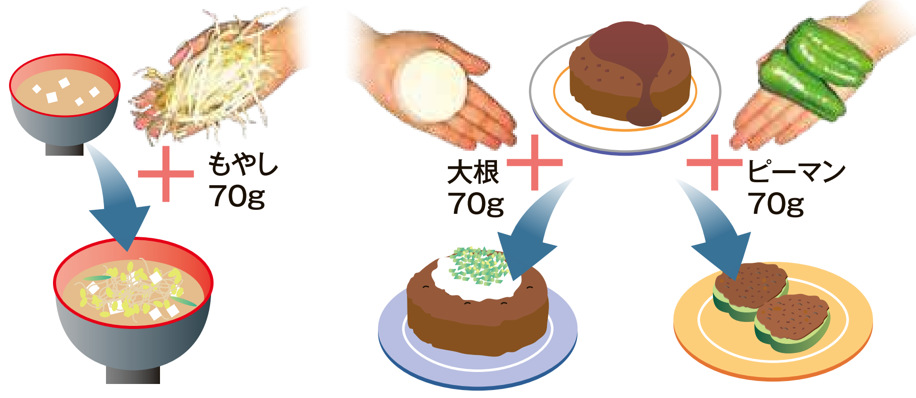
家庭でも簡単に★野菜のちょい足しテクニック!

自分の手のひらを使って不足分の野菜を実感しよう

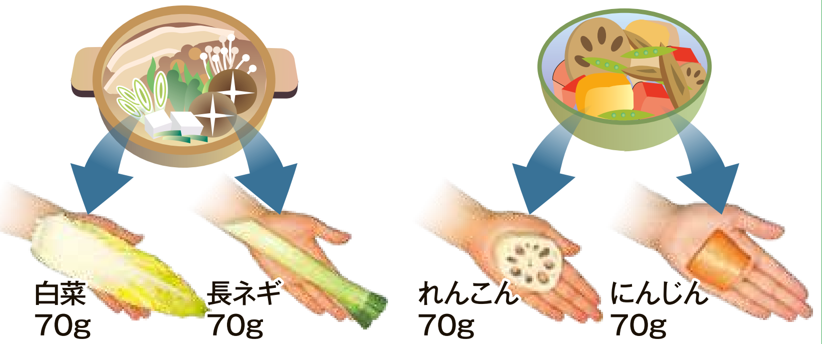
いつもの食事に一品料理を追加



ひと手間加えて不足分をチャージ



会食や外食が続いた後の疲れた胃には…野菜たっぷりメニューを



鍋物や煮物を食べれば簡単に野菜2皿分!

夜遅く食事をされる方へ

夜遅い時間の食事は、空腹によりついつい食べ過ぎてしまうことも。

夜型の食生活は朝食の欠食も招くほか、肥満につながる可能性があります。

食べるのが遅くなる時はエネルギーの低い食品（野菜、きのこ類、豆腐など）を意識して選んでみましょう。

マメ知識 野菜ジュースは上手に活用

野菜ジュースは、加工する過程で食物繊維やビタミンなどの栄養成分が減少してしまうため、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。
また、ジュースは"噛む"動作をしないため満腹感も得られにくいと言えます。

外食や時間のない時などに上手に活用することがおすすめです

野菜を簡単に保存するコツは? ⑤

※飲みやすくするために果物の割合が高いものもあります。
野菜がどのくらい含まれているのかを確認してみましょう。

晴れの国おかやまには もんげー美味しい 特産野菜がたくさん!

岡山県の特産野菜で1日350g!
（野菜料理5～6皿分）
緑黄色野菜120g、淡色野菜230g
の摂取が推奨されています。
色とりどりの野菜をバランスよく摂取しましょう。

【お問合せ】
岡山県保健医療部健康推進課
〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6
TEL.086-226-7328

©岡山県「ももっち・うらっち」

① なぜ野菜を食べるの?

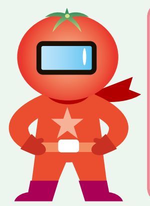
最近なんだか調子がよくない・・・
健康診断では問題はなかったんだけど。

当てはまる症状はありませんか?

これらの原因の一つには「野菜不足」も考えられます。

※野菜には食物繊維やビタミン、ミネラル(カルシウム、カリウム、鉄分)が多く含まれています。

食物繊維
腸の調子を整える手助けをします。便秘を防ぐうえで欠かせません。

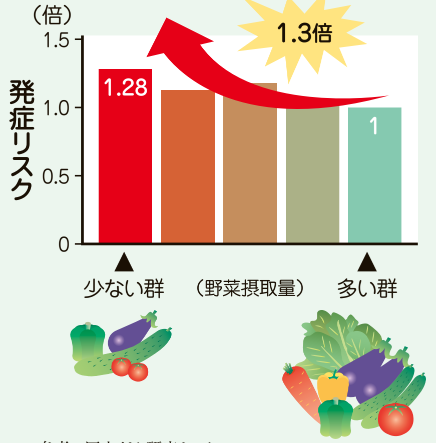


ビタミン
体の調子を保つ手助けをします。
体ではほとんど合成できないので、食事からの摂取が必要です。

ミネラル(カリウム)
余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄する手助けをします。
食塩の取り過ぎを調節します。

さらに! 野菜の摂取量が少ないと、こんな病気のリスクが高まります

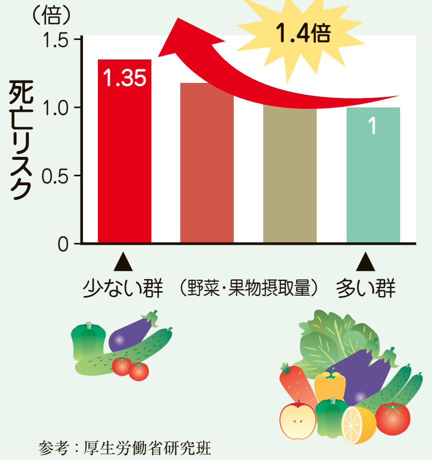
胃がん



参考:国立がん研究センター
Shimazu T et al. Ann Oncol. 2014;25:1228-1233

※胃がんでは、野菜をほとんど食べていない人はがんのリスクが上がることが示されています。

脳卒中・心筋梗塞(循環器疾患)



参考:厚生労働省研究班
Okuda N et al. Eur J Clin Nutr. 2015;69:482-488

※野菜を多く摂取している群では循環器疾患で死亡するリスクは少ない群より低下しています。

マメ知識

みんなの負担もヘルシーに

傷病分類別医療費

	循環器系の疾患	新生物	3位以下
総数	18.2	14.7	67.1
男	19.8	16.2	64.0
女	16.7	13.3	70.0

0% 50% 100%

資料:厚生労働省　令和4年度国民医療費の概況

循環器疾患、新生物は医療費の中でも多くの割合を占めています。
野菜を食べて自分の体も社会の医療費の負担もヘルシーに。

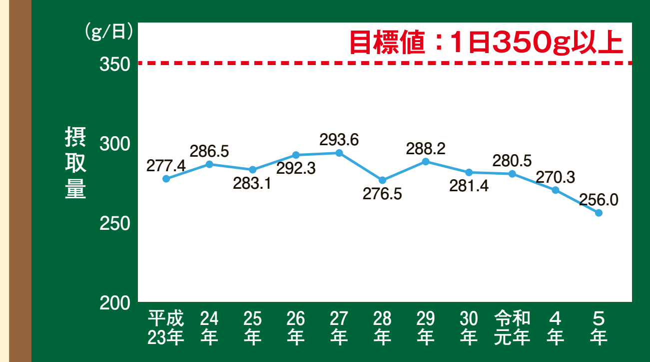
それでも野菜を食べなくて大丈夫?

② 普段どのくらい野菜を食べているの?

② どのくらい食べているの?

まずは“岡山の現状”について確認しておきましょう。

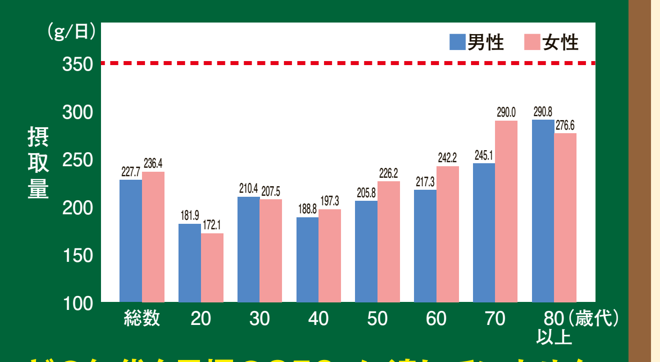
【全国の野菜摂取量の状況(20歳以上)】



摂取目標量350gに達していません。

※令和2年及び3年は調査中止
参考:厚生労働省「国民健康・栄養調査」

【岡山県の野菜摂取量(20歳以上)】

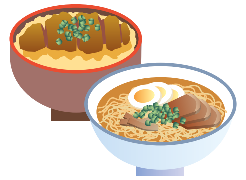


どの年代も目標の350gに達していません

資料:令和3年県民健康調査

このような食事をしている人は野菜不足に要注意。

外食することが多い

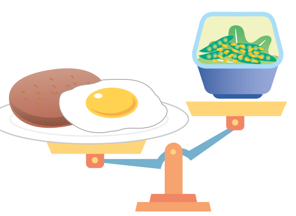


麺類、弁当などの単品メニューは野菜の量が少なくなりやすいです。サラダなどのサイドメニューを利用しましょう。

和食より洋食が好き

洋食は和食より脂質の割合が高く、野菜の量が少なくなりやすいので、メニューを選ぶ際に気をつけましょう。

主菜ばかり食べている



主菜だけでお腹をいっぱいにせずに、副菜も組み合わせてみましょう。

※主菜:たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆料理。
副菜:各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、きのこ、いも、海藻料理

朝食を抜くことが多い

朝食を抜く人は野菜の量が少なくなりやすいです。
朝、昼、夕、1日3回の食事のリズムをつくりましょう。

サプリメントで栄養を補う

野菜はいろいろな成分が組み合わされて効果を発揮しています。そのためサプリメントだけを摂取しても野菜と同じ効果は得られません。

<過剰摂取に注意>
大量に摂るとかえって体に悪い作用を示すものもあるので注意が必要です。

サプリメントはあくまで“補助”食品
まずは食事を見直してみましょう

③ あとどのくらい食べたらいいの?

③ あと少し野菜を増やそう

野菜摂取目標量との差はあとどのくらい?

資料:令和3年県民健康調査

外食にも野菜はたくさん隠れていますよ。
自分にあった方法を試してみましょう。

外食の時はどうすればいいの? メニューを選ぶときのポイント

マメ知識

お店を選ぼう

岡山県では健康に配慮した食事の提供、健康・栄養に関する情報発信等の取組を通して、県民の健康づくりの推進を宣言した飲食店等を「おかやまからだ晴れ食サポーター」として登録しています。
このステッカーを目印に、新たなお店を開拓してみませんか。

【コンビニエンスストア編】

菓子パンより野菜のサンドイッチ

野菜量UP!

サラダをプラス

野菜量UP!

彩りをプラス

野菜量UP!

色どりのきれいなお総菜やお弁当を選ぶと摂れる野菜の種類が増えます

【外食編】

付け合わせの野菜は残さない!

野菜量UP!

宴会は野菜メニューでスタート!

野菜量UP!

野菜メニューにチェンジ!

野菜量UP!

★野菜の小鉢がついた定食メニューもおすすめ

④ 無理なく野菜を食べるコツは裏面へ