

栄養だより

第162号
2024年1月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『野菜350g食べられていますか？』

厚生労働省は1日350g以上の野菜類をとることを推奨しています。
しかし、宮城県では平均275g※しかとれておらず、20～40歳代は特に少なく約100g不足しています。（※宮城県HP参照）
野菜は生活習慣病予防にも効果があります。積極的にとりましょう。

野菜の効果

- ・ 血糖値の上昇をゆるやかにする → 糖尿病 予防
- ・ 血圧を抑える → 高血圧 予防
- ・ コレステロールの吸収を抑える → 脂質異常症 予防

1日分350gの野菜(例)

お浸し



ナムル



サラダ



小鉢3つ分(1皿約70g)

野菜炒め



野菜の多いおかず
(小鉢2つ分/約140g)

毎食 **小鉢1～2つ分** (70g程度)
つけましょう



ビタミン

ミネラル

食物繊維



※腎機能が低下している方やカリウム制限のある方は担当医、管理栄養士にご相談ください。