おのくり通信

令和7年6月2日発行
Vol.1
尾道クリニック　管理栄養士

今回のテーマ

～ 野菜足りていますか？？ ～

野菜に含まれる栄養素とそのはたらき

ビタミン

◆体の老化を防ぐ
◆病気に対する抵抗力を向上させる
◆栄養素の代謝をスムーズにする

ミネラル

食物繊維

◆食べすぎを防ぐ
◆糖質や脂質の吸収を抑える
◆腸内環境を整える

風邪

むくみ

肌荒れ

予防・改善

肥満

生活習慣病

便秘

目標は 1日あたり野菜 350ｇ です！
1食あたり野菜 120ｇ の摂取を目指しましょう！！

1食あたり

写真引用：栄養課だより2023年8月号｜静岡赤十字病院

生野菜なら…
両手1杯分

加熱野菜なら…
片手1杯分

全体の3分の1は
栄養価が高い緑黄色野菜を
色が濃い野菜
摂るように心がけましょう♪

- オクラ
- 小松菜
- トマト
- ニラ
- にんじん
- ピーマン
- ブロッコリー
- ほうれん草　など

なかなか野菜が食べられない方は…
手軽に野菜を摂れる商品も
上手く活用して不足を補いましょう！

カット野菜

冷凍野菜

野菜ｼﾞｭｰｽ