

栄養や食生活に関する情報は、
松山市ホームページでチェック

松山市 栄養・食生活



お問合せ先

〒790-0813 松山市萱町六丁目30番地5
松山市保健所 健康づくり推進課
TEL 089-911-1859 FAX 089-925-0230
E-mail: shokuiku@city.matsuyama.ehime.jp

令和2年9月作成

まつやま・もっと野菜を！プロジェクト

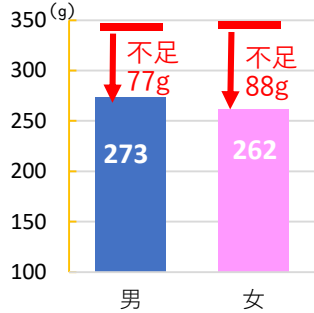


野菜摂取の現状

皆さん野菜を毎日食べていますか？
生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するためには
1日350g以上の野菜を食べることが大切です。

野菜について調査した結果・・・
愛媛県民は約90gの野菜が不足しています。
さらに、松山市民の若い世代では、野菜を毎日食べる頻度が少ないことがわかりました。

愛媛県民の1日の野菜摂取量



H28国民健康栄養調査結果

松山市民の野菜摂取頻度



H28食育に関する松山市民意識調査結果

350gってどのくらい？

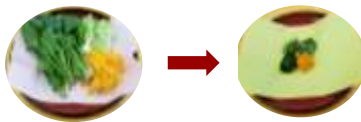
手ばかり栄養法

自分の手のひらを秤の代用として
必要な量を確認します。



350gの
目安

切った生野菜なら 両手いっぱい3杯分
加熱した野菜なら 片手3杯分



しっかり食べるなら
加熱調理がおすすめ

野菜料理を1日5皿

1回の食事にサラダや野菜が主役の料理を
1皿以上食べることを目指しましょう。



350gの
目安

野菜のほか、きのこ類、海藻類も含めて
1日5~6皿食べましょう。

目安量 1皿(70g) = にぎりこぶし1個分

簡単！お手軽野菜時短レシピ



『火を使わない』
『材料が少ない』
『時間がかからない』
などアイデアあふれる
レシピがたくさん
詰まっています。
「あと1品！」追加する
ときに役立つこと
間違いなしです。

5. トマトとチーズのミルクフェニ

255g

材料(2人分)	分量
トマト	2個
ピーマン	2個
たまねぎ	1/4個
厚揚げ	大さじ2
スライスチーズ (開けるタイプ)	2枚
塩	少々
こしょう	少々
乾燥パルメザン	少々

作り方

- ① トマト、ピーマンは輪切りにする。たまねぎは薄切りにし、和風ドレッシングに漬けておく。
- ② 厚揚げにたまねぎ、トマト、ピーマンの薄切を重ね、スライスチーズをのせ、塩、こしょうをする。

オープントースターで10分、チーズが溶けて揚げ目がつくまで焼き、乾燥パルメザンを振りかける。

The Time-Saving Recipe Book

野菜時短レシピ集

レシピはこちら

食卓に 11皿 野菜料理を追加しよう



栄養や食生活に関する情報は、
松山市ホームページでチェック

松山市 栄養・食生活



Let's ベジファースト



お問合せ先

〒790-0813 松山市萱町六丁目30番地5
松山市保健所 健康づくり推進課
TEL 089-911-1859 FAX 089-925-0230
E-mail: shokuiku@city.matsuyama.ehime.jp

まつやま・もっと野菜を！プロジェクト

令和2年9月作成





ベジファーストとは

野菜、きのこ類、海藻類から
食べ始める食べ方のことです。



なぜ「ベジファースト」がいいの？

食べ方を変えることで、生活習慣病の予防につながる

糖尿病や動脈硬化の予防

野菜を最初に食べることで、食後の急激な血糖値の上昇が抑えられ、血管内の老化予防になる。

肥満の予防

食物繊維たっぷりの野菜をしっかり噛むことで、満腹感が得られやすくなる。



高血圧予防

野菜に含まれるカリウムにはナトリウム（食塩）の排泄を促す効果がある。

その他・・・

- 食物繊維が脂質やコレステロールの消化吸收を遅らせる
- 低脂肪、低エネルギー食品である。



「ベジファースト」の実践法

1 「野菜のおかず(副菜)」から食べる

最初に、野菜、きのこ類、海藻類から食べましょう。
「1皿(70g)=にぎりこぶし1個分」の野菜を1~2個分食べましょう。

2 次に「たんぱく質のおかず(主菜)」を食べる

肉、魚、卵、大豆製品のおかずを食べましょう。

3 最後に「ご飯・パン(主食)」を食べる

ご飯、パン、麺類などの炭水化物に含まれる糖質は、はたらく力のエネルギー源です。
最後に適量を食べましょう。

野菜は生、茹で、蒸しのほか、煮る、炒めるでもOK。きのこ類、海藻類も同様です。

