

## 摂取する野菜の質を高めよう！

量だけではなく種類が大切！？



健康的な食生活を送るためには、1日の食事の中で**350g以上の野菜**を摂取することが望ましいと厚生労働省が推奨していますが、その中に内訳があることをご存じでしょうか？その内訳は**緑黄色野菜120g**、**淡色野菜230g**とされています。今回はその緑黄色野菜と淡色野菜について紹介します。

### ～緑黄色野菜～

緑黄色野菜とは、原則として**可食部100gあたりにBカロテンの量が600μg以上含まれていること**、と厚生労働省が基準を定めています。Bカロテンとは赤や黄などの色素成分です。強力な抗酸化力を持つ栄養素で、身体全般の老化防止や、肌・髪・爪を健康に保つといった効果があるといわれています。

#### 代表的な緑黄色野菜

人参、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、絹さや、アスパラガス、ネギ(青い部分)、大根葉など



### ～淡色野菜～

淡色野菜とは、ひとことで言うと**緑黄色野菜に属さない野菜**のことでBカロテンの含有量が少ないのが特徴です。しかし、注意したいのは、緑黄色野菜より劣っているわけではありません。Bカロテン量が少ないだけで、玉ねぎやネギ、大根、キャベツのように、免疫効果が高い物や食物繊維の多い物、ビタミンが多い物などがあります。

#### 代表的な淡色野菜

玉ねぎ、ネギ(白い部分)、大根、キャベツ、きゅうり、白菜、カリフラワー、茄子など



# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

