カム噛む

せたベジ！

めざせ1日の野菜摂取量350g！編

野菜は噛む回数を自然に増やせる食材です。よく噛んで食べることは、健康なからだや食べる力を維持するための大切な習慣。噛むことによってさまざまなよい効果が期待できます。



（多い順）
③千切り・生→
①ざく切り・生→
②ざく切り・茹で

めざせ1日の野菜摂取量３５０ｇ！クイズの答えと解説

1

答え：すべて３５０ｇ

野菜を３５０gとることで、健康を維持するのに欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維を十分にとることができます。１日３食として１食に１～２皿野菜の料理を食べるよう心がけましょう。汁物や煮ることによってかさを減らすことができます。同じ野菜だけで350gとると栄養素のバランスが偏るため色々な野菜を食べましょう。
厚生労働省HP：eaf-vegetable-2.pdf

2

答え：②トマト

野菜は緑黄色野菜とその他の野菜に分けられます。緑黄色野菜は「原則として可食部100g当たりカロテン含量が600μg（マイクログラム）以上の野菜」と定義づけられています。にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどが緑黄色野菜に当たります。一方その他の野菜はキャベツ、もやし、白菜などが例に挙げられます。なすやキュウリのように、表面は色が濃くても中身が色が薄い野菜はその他の野菜となります。１つの野菜で２つのカテゴリーに入るものもあり、例えばだいこんは実はその他の野菜ですが、葉は緑黄色野菜になります。特に、緑黄色野菜にはカロテン（ビタミンA）が多く含むため、緑黄色野菜：その他の野菜＝１：２のバランスでとると栄養バランスがとりやすくなります。また、じゃがいもやさつまいもはいも類で野菜ではないので注意。

3

答え：(咀嚼が多いものから)せん切り・生→ざく切り・生→ざく切り・茹で

咀嚼回数は調理方法、切り方によっても変化します。
基本的には「煮る→焼く→生」の調理の順で咀嚼回数が多くなります。切り方は繊維に沿って切ることで咀嚼回数が多くなります。千切りや細切りのように口の中でばらけやすいものは、飲み込める状態にするために、口の中でよく噛んでまとめていく必要があります。そのために噛む回数がアップする傾向があります。

コラム

世田谷区では16歳～40歳未満の方を対象に区民健診を行っています。
世田谷総合支所健康づくり課で実施した区民健診の結果から見えた気をつけたい生活習慣と対応方法をまとめました。