

町田市民の野菜摂取量は  
1日平均265gとなっています。

(2017年町田市の食育推進に関するアンケート調査結果)

# 5色の野菜を取り入れよう



町田産農産物シンボルマーク

第2次町田市食育推進計画では、野菜を1日350g食べることを目標としています。小鉢で考えると…1日5皿(小鉢1皿70g)食べることを目安としています。

## 野菜の上手な食べ方ってどうしたらいいの？

野菜を上手に食べるカギは、**食材の色**にあります。

野菜は**緑黄色野菜**と**淡色野菜**に大きく分類され、これらの二種類の野菜をバランスよく食べることは、野菜を食べる上でとても大切なことです。

また、野菜は **赤・白・黄・緑・紫** の5色の色で分類することもでき、色によりそれぞれ特徴があります。また、5色の野菜には**緑黄色野菜**と**淡色野菜**がバランスよく分類されているので、1日3回の食事で5色の食材を摂るようにすることで**緑黄色野菜**と**淡色野菜**がバランスよく摂ることができるのです!!!

また、1日350gの野菜を摂取しようと思うと量が多いように感じますよね？しかし、彩りがきれいだと食欲が湧いてきてたくさん食べたくなります。

5色の野菜を上手に取り入れて野菜をたくさん食べましょう！



### 緑色の野菜

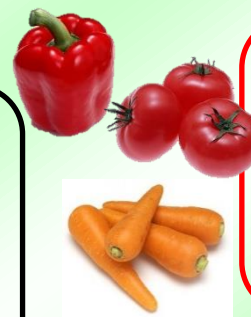
緑色の色素は？クロロフィル！

肝臓の血液循環を促進し、代謝作用を助けます。疲労回復、免疫力を高める効果も期待できるといわれています。ほうれんそう、ブロッコリー、きゅうり など



### 紫色(黒)の野菜

紫色の色素は？アントシアニン！クロロゲン酸！  
抗酸化作用、脂肪燃焼効果があるといわれています  
目の疲労回復・動脈硬化予防に効果があるといわれています。ナス、ごぼう、紫キャベツ、レッドオニオンなど



### 赤色の野菜

赤色の色素は？リコピン！カプサイシン！  
抗酸化作用があります。

がん予防や老化防止、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

トマト、ニンジン、赤パプリカ、みょうが など

### 白色の野菜

白色の色素は？イソチオシアネート！硫化アリル！

抗酸化作用があり、殺菌効果もあります。  
大根、長ネギ、カリフラワー、たまねぎ、キャベツ、にんにく、レンコン など



### 黄色い野菜

黄色の色素は？ルテイン！  
抗酸化作用があります。動脈硬化の予防に効果があるといわれています。  
かぼちゃ、トウモロコシ、黄パプリカ など

町田市民病院栄養科 食育目標☆ “おいしく食べて元気！元気！！”