



今月の特集

野菜を食べよう！ あと100g

みなさんは、毎日野菜を食べていますか？「あまり食べていない」「朝は食べる習慣がない…」など、忙しい働き盛り世代は野菜不足を感じる方が多いのではないのでしょうか？

宮城県民の20～40歳代は、**目標1日350g**に対して**約100g不足**しています。

県では、「野菜あと100g」「減塩あと3g」を目指し、「ベジプラス100&塩eco」を進めています



新型コロナウイルス感染症による食生活の変化

若い世代で「増えた」と回答した人が多かった項目	若い世代 (20～30歳代)	全世代 (20歳以上)
自宅で食事を食べる回数が増えた	54.4%	35.5%
自宅で料理を作る回数が増えた	39.5%	26.5%

出典：令和2年度「食育に関する意識調査（農林水産省）」

～特に若い世代の食生活に良い変化が～

感染拡大前と比べて、若い世代では「自宅で食事を食べる回数」が「増えた」と回答した割合が高く、半数を超えています。また、「自宅で料理を作る回数」が「増えた」と回答した割合も、若い世代では約4割となっています。

新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化は、食生活へも影響していることが分かりました。

自炊は面倒と感じる方もいるかもしれませんが、食費が安く済む、自分の好きなメニューを作れる、野菜を増やすなどのアレンジができる、などメリットもあります。

この機会に、野菜摂取を意識したいですね。

～野菜料理は1日5皿（1皿約70g）が目安です！～



あと100g増やすためには、1～2皿必要です

簡単に野菜摂取を増やすコツ！

□スープや汁物、鍋料理で食べる

寒い季節は、温かいスープや鍋料理が簡単で美味しいですね。加熱することでかさが減り、たっぷり食べることができます。



□コンビニを活用する

コンビニで買うなら、野菜を使ったお惣菜を選んでみましょう。サラダやスープ、ピンパ丼など、色々なメニューが揃っています。



□カット野菜、冷凍野菜を活用する

洗う、皮をむく、切る、下ゆでする…忙しいと野菜の処理が面倒ですね。冷凍野菜は保存もできるので、ストックしておく便利です。



♪お知らせ♪11月は「みやぎ食育推進月間」です

食卓に美味しい宮城の食材を取り入れ、バランスのとれた食生活を意識しましょう。

11月は歯と口腔の健康づくり月間です

歯と口腔の健康は、全身の健康づくりにつながっています。毎日の歯みがきと、定期的な歯科検診の受診をしましょう。



©宮城県・旭プロダクション

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班 TEL 022-363-5503（直通）

ホームページ

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

