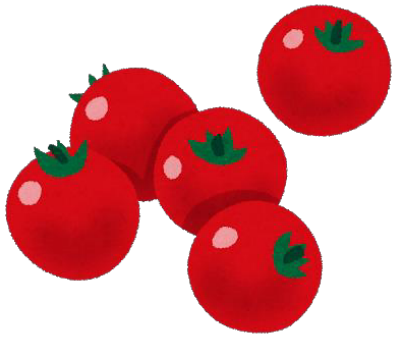
令和8年度市民健康講座

食卓に野菜をプラス1品
～毎日の野菜でいきいき元気～



日時　令和8年6月15日（月）
10:00～11:00

今日の内容

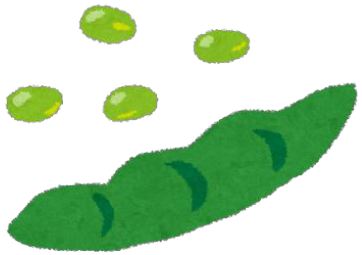


1　野菜のはたらき

2　野菜摂取の状況

3　野菜摂取量アップに向けて

4　最後に



一関市の野菜といえば？

野菜に含まれる主な栄養素

ミネラル

カリウム・マグネシウム・鉄分など
- 身体機能の維持・調整に不可欠
- 特にカリウムは余分な塩分の外への排泄を手助けする働きがある

ビタミン

ビタミンC、葉酸など
- 体内で炭水化物をエネルギーに変換する手助けをする
- 免疫機能の維持や細胞の健康維持を助ける

食物繊維

- 整腸作用（腸内菌のごはんになる）
- 便の量を増やす、便をやわらかくする働きがある
- 糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を抑える

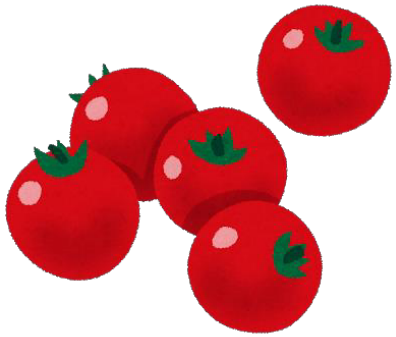
野菜を食べることのメリット

- 食事の質の向上
- 体重増加の抑制・肥満の予防
- がん・循環器疾患・糖尿病などの予防
- 病気などで亡くなるリスクの低下

・ 1日の野菜摂取量が100g増えるごとにリスクは約4％低下
・ 野菜を1日300g食べると、野菜を食べない場合と比べてリスクは11％低下

（参考：厚生労働省　健康日本21アクション支援システム）

今日の内容

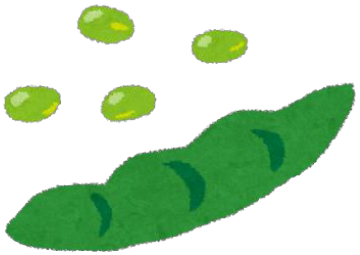


1　野菜のはたらき

2　野菜摂取の状況

3　野菜摂取量アップに向けて

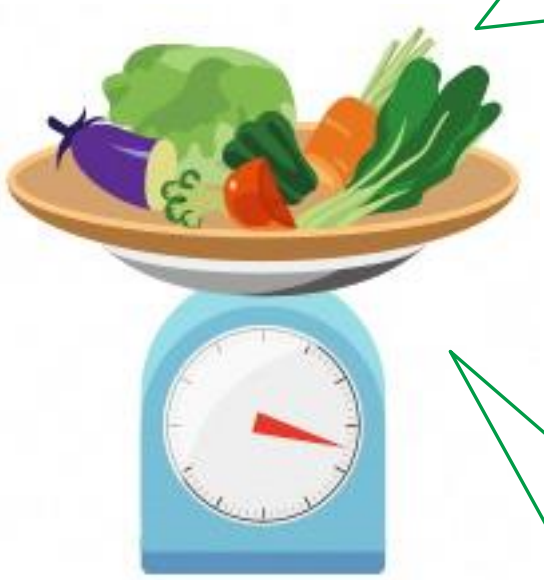
4　最後に



昨日食べた野菜の料理を書いてみましょう！



１日の野菜摂取量の目標は　　g



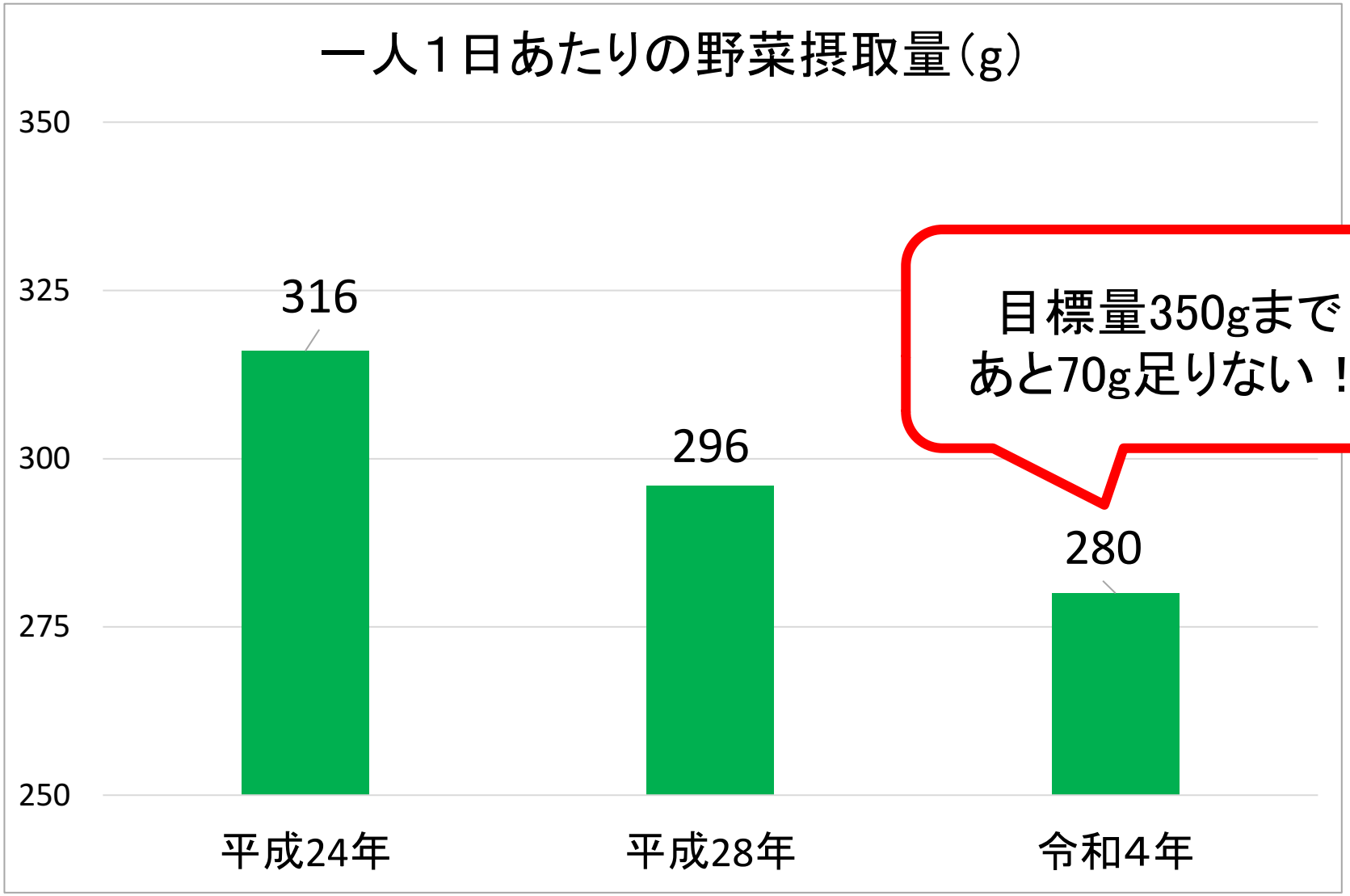
生野菜の状態では両手で3杯分



料理にすると
小鉢(一皿70g)で
　皿分



岩手県の野菜摂取量の状況



出典：健康いわて21プラン（第３次）

課題

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでおり、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病などにかかる確率が低いという研究結果もあることから「野菜の摂取は必要」と認識している方は多い

しかし

野菜摂取量が目標に達しない要因の一つとして、野菜摂取量の不足に気づいていない方もいることが考えられる

循環器疾患の予防のためには、一人ひとりが自分自身の野菜摂取状況を知り、野菜摂取量の増加、望ましい食生活に向けた行動変容につなげることが課題

野菜摂取状況の見える化（食生活改善推進員との連携）

〇目的

健康づくりの指標の一つである野菜摂取状況を数値化し、一人当たりの平均野菜摂取量70gアップを目指すことにより、岩手県の健康課題である脳卒中をはじめとした循環器疾患の予防の推進を図る。

〇事業の対象者

小学生高学年以上の地域住民

〇内容

① ベジメータⓇを活用した地域住民の野菜摂取状況の測定及び測定結果の還元
② 結果に基づき、野菜摂取を増やすためのレシピ提供等地域住民へのアドバイス



活動の様子（令和7年度）

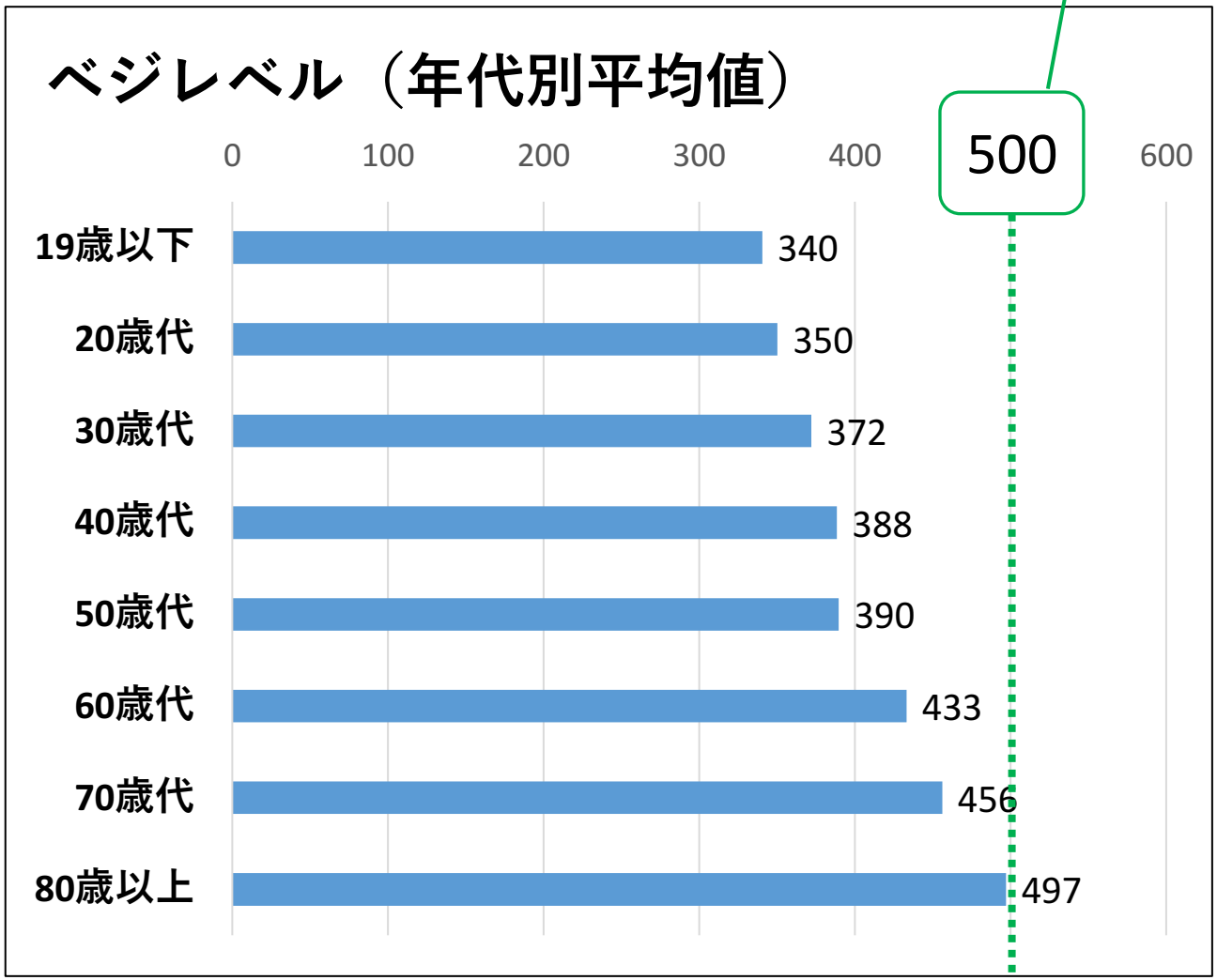




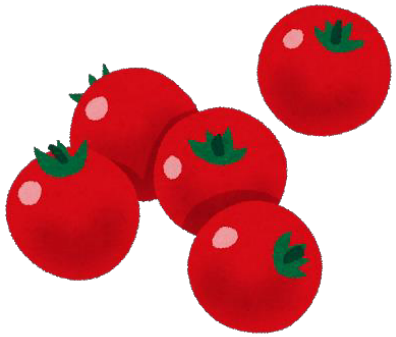
一関市の野菜摂取の傾向

350g野菜を摂取していると推定される数値

ベジレベル（年代別平均値）	
19歳以下	340
20歳代	350
30歳代	372
40歳代	388
50歳代	390
60歳代	433
70歳代	456
80歳以上	497



今日の内容

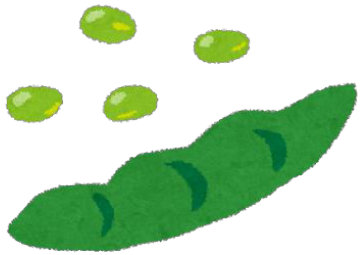


1　野菜のはたらき

2　野菜摂取の状況

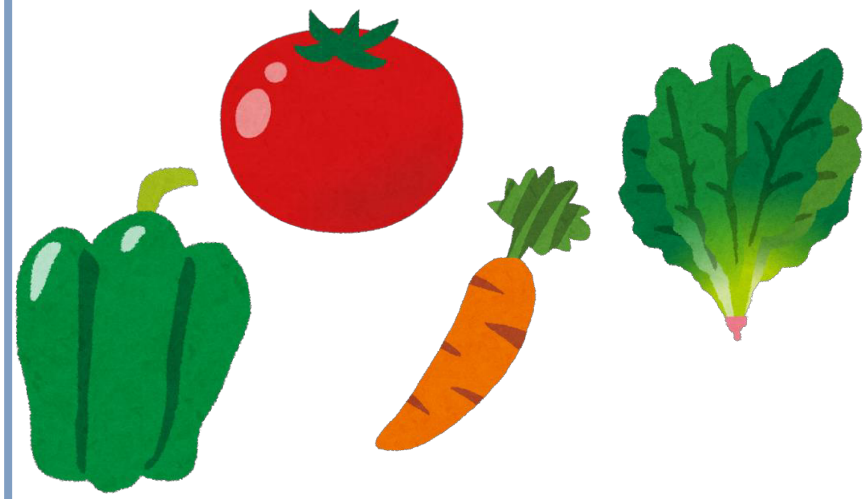
3　野菜摂取量アップに向けて

4　最後に



緑黄色野菜と淡色野菜

＜緑黄色野菜＞



目安量：1日120g程度

＜淡色野菜＞



目安量：1日230g程度

野菜70gの目安


ごぼう
中くらい、約1/3本分
大根
厚さ約2cm分（直径約6cm）
かぼちゃ
中くらい、約1/16個分
レタス
中ほどの葉、約2枚分
トマト
中くらい、約1/2個分
きぬさや
2つかみ分くらい
キャベツ
中ほどの葉、約1枚分
とうもろこし
20cmくらい、約1/3本分
なす
12cmくらい、約1本分
アスパラガス
20cmくらい、約3本分
オクラ
10cmくらい、約8本分
ほうれん草
約2株
きゅうり
中くらい、約1本分
玉ねぎ
中くらい、約1/4個分
ブロッコリー
花蕾（からい）、約4個分
もやし
1つかみ分くらい
白菜
中ほどの葉、約1枚分
にんじん
中ほど、約3cm分
れんこん
厚さ約2cm分（直径約6cm）
ピーマン
小さめ、約2個分

野菜摂取量アップに向けて

毎日野菜を +1 プラス1皿

○　火を通す

- 見た目の量が減り、野菜も軟らかくなるので食べやすくなります
- みそ汁やスープにすると、水に溶けだした栄養素も余すことなく食べられます
- 具だくさんにすると汁を飲む量が減り、減塩にもつながります



野菜摂取量アップに向けて

○　常備菜（作り置き）

- 一度にまとめて作り置きすると、冷蔵庫からサッと取り出して食卓に並べられ、バランスの良い食事につながります
- 食中毒予防のため、冷蔵庫で保存し３日以内に食べ切れる量にしましょう





野菜摂取量アップに向けて

○　市販食品の活用

カット野菜やお惣菜、乾燥野菜などを活用することもおすすめです

実は、野菜を食べる方法はたくさん。あなたにぴったりの方法から始めてみましょう。

そのまま食べられる商品



サラダセット


瓶詰


野菜惣菜



お湯を注ぐだけの商品



温めるだけの商品




スープの缶詰　冷凍の野菜惣菜






チルド食品

料理や食事に簡単に加えられる食品





缶詰



冷凍野菜



乾燥野菜・干し野菜

スープやお味噌汁に入れたり、サラダやお惣菜に加えたり！

どれもスーパーやコンビニで買えるものばかり♪
いろいろなものを活用して手軽に野菜をプラス！
でも、中には食塩を多く含む商品もあるから、食塩の摂り過ぎには気をつけて。



（参考：厚生労働省　健康日本21アクション支援システム）

組み合わせ方・活用方法の例

- ごはん＋冷凍のお惣菜



- うどん・そうめん＋サラダ＋ツナ缶



サラダセット


瓶詰

- インスタント味噌汁＋乾燥野菜・冷凍野菜





冷凍野菜



乾燥野菜・
干し野菜

野菜を意識して食べましょう

目標の例

- 1食で3種類の異なる野菜を食べる。
- 夕食時に野菜を加える。
- 外食時はサラダや野菜料理（野菜多めの惣菜・小鉢など）を食べられるお店を選ぶ。
- 毎日小鉢1皿分の野菜を食べる。
- 緑/赤・紫/黄・オレンジ/白色の野菜のどれかを毎日食べる。　など

あなたがチャレンジする目標は？（例から選んでも、自分で設定してもOK）

5日間チャレンジ



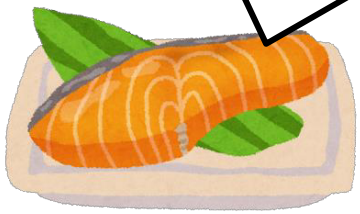
（参考：厚生労働省　健康日本21アクション支援システム）

主食・主菜・副菜を基本にバランスよく食べましょう

副菜
野菜、海藻、芋類、
きのこ類を使った料理



主菜
肉、魚、卵、
大豆製品の料理



果物





主食
ごはん、パン、麺類



汁物
野菜たっぷりの
場合は副菜



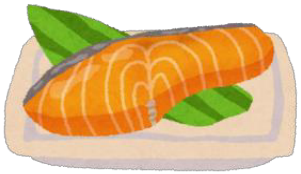
牛乳
乳製品

主食



- ごはん、パン、麺類
- エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれる

主菜



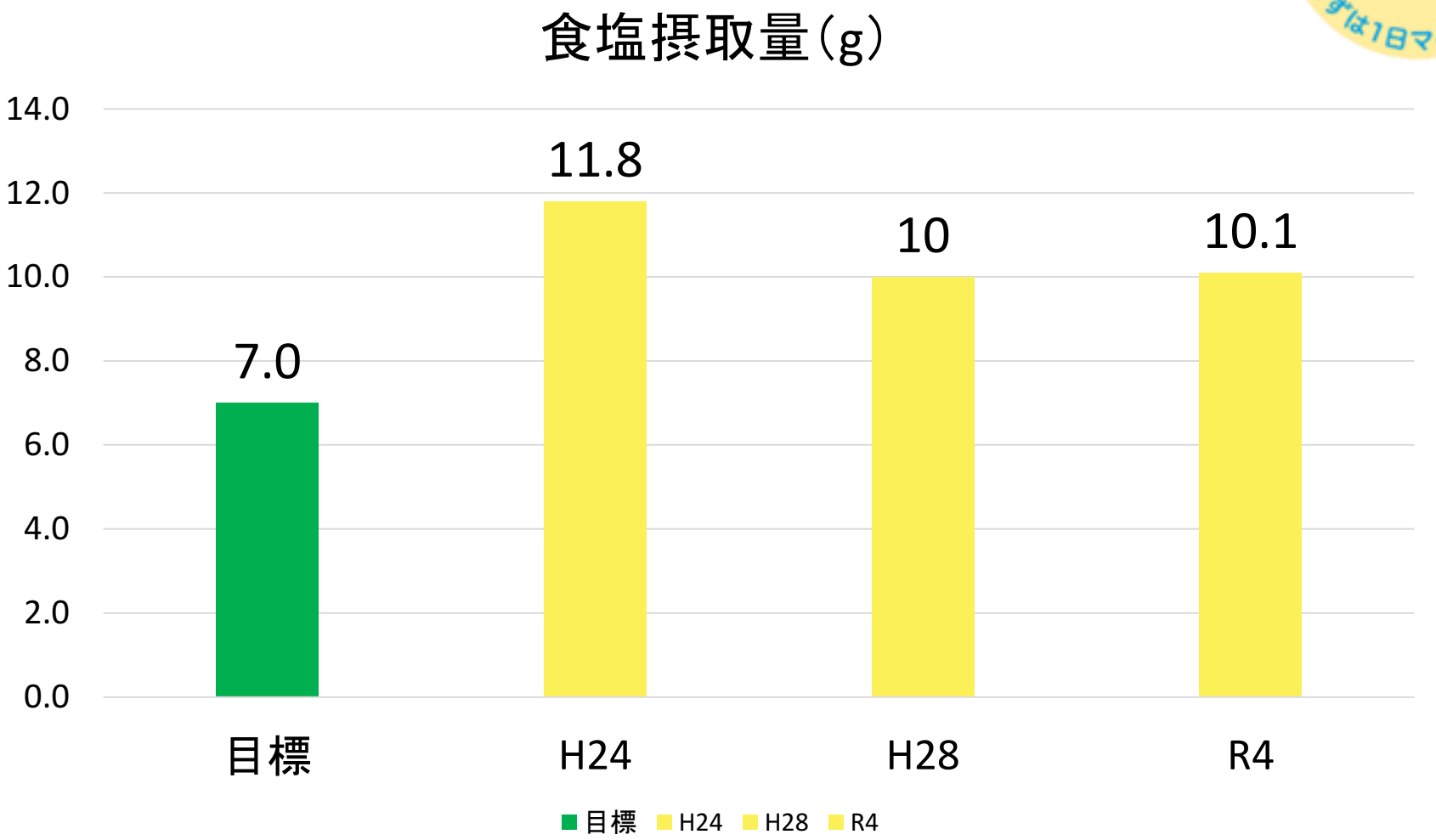
- 肉、魚、卵、大豆製品の料理
- 筋肉などの体を作るもとになるたんぱく質が多く含まれる

副菜



- 野菜、きのこ、芋、海藻の料理
- 体の調子を整えるビタミンや食物繊維が多く含まれる
- 具だくさんの汁物も副菜に含まれる

減塩も一緒に行いましょう



出典：健康いわて21プラン（第3次）

毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」

脳卒中予防

まず高血圧の予防から

食塩（ナトリウム）の摂りすぎは高血圧の大きな原因となります。
岩手県民の食塩摂取量（H28国民健康・栄養調査結果より）
男性10.7ｇ（目標8ｇ未満）、女性 9.3ｇ（目標7ｇ未満）

食塩（ナトリウム）



減らそう
食塩（ナトリウム）



A little salt（少しの塩）

増やそう
カリウム

カリウム



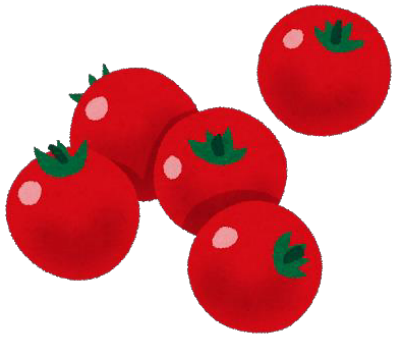


毎月28日は、
いわて減塩・適塩の日

岩手県脳卒中予防県民会議・岩手県

出典：岩手県ホームページ

今日の内容

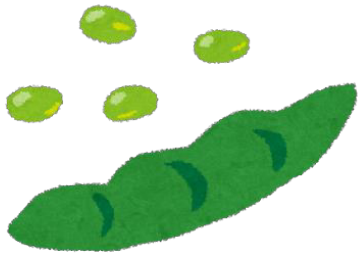


1　野菜のはたらき

2　野菜摂取の状況

3　野菜摂取量アップに向けて

4　最後に



旬の野菜をおいしく食べましょう！

今週の
お手頃野菜を
チェック ➡

農林水産省のウェブサイト



春

キャベツ　そらまめ
アスパラガス　さやえんどう
たけのこ　かぶ
たまねぎ　グリンピース
菜花　ふき

夏

トマト　きゅうり
ピーマン　オクラ
レタス　さやいんげん
なす　しそ
かぼちゃ　ズッキーニ





秋

かぼちゃ　チンゲンサイ
にんじん　れんこん
なす　しょうが
たまねぎ　ユリ根
ごぼう　セロリ

冬

にんじん　こまつな
ほうれん草　れんこん
大根　かぼちゃ
はくさい　ブロッコリー
かぶ　カリフラワー



（参考：厚生労働省　健康日本21アクション支援システム）

野菜＋（プラス）1品レシピ



野菜のトマト煮

具だくさんの夏野菜を使ったトマト煮は、冷めてもおいしく、
子どもから大人まで好まれる一品です！

1人分の野菜量
250g

＜材料（４人分）＞

玉ねぎ……	1/2個（100g）	オリーブオイル…	大さじ2
ナス……	４本（320g）	コンソメの素……	１個
ズッキーニ…	１本（100g）	白ワイン（酒）…	大さじ3
かぼちゃ……	80g	黒コショウ……	少々
完熟トマト…	大２個（400g）	塩……	小さじ1/2
にんにく……	１かけ	生バジルの葉……	４枚

＜作り方＞

1　玉ねぎ、ナス、ズッキーニ、かぼちゃは１cmの角切りにする。ナスは水につけてあく抜きする。にんにくは薄切りにする。トマトは皮を湯むきし、ざく切りにする。

2　鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ香りが立ったら玉ねぎ、ナス、かぼちゃ、ズッキーニを入れて炒める。

3　トマト、白ワインを加えて炒め、コンソメの素、塩、黒コショウ、バジルの葉を加えて混ぜ、煮立ったら火を弱めて汁気が少なくなるまで煮る。

＜１人分の栄養素量＞　エネルギー133kcal　　たんぱく質 2.5g　　脂質 6.2g　　塩分 1.2g

野菜＋（プラス）1品レシピ



ナスとピーマンのガーリック蒸し

蒸し焼きしているので、野菜のもつ旨味とガーリックで
食欲増進！彩りも良く、ビタミンもたっぷりです！

＜材料（４人分）＞

ナス……	中４本	オリーブオイル…	大さじ 1.5
黄パプリカ……	中１個	塩……	小さじ 2/3
ピーマン……	４個	こしょう……	少々
ミニトマト……	12 個	白ワイン……	大さじ2
にんにく……	１かけ		
しらす……	40g		

1人分の野菜量
202g

＜作り方＞

１　ナスはへたを取り、輪切りにする。

２　パプリカ、ピーマンはへたを取り乱切り、にんにくはみじん切り、ミニトマトはへたを取る。

３　フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて炒める。次にナス、パプリカ、ピーマンを炒め、塩、こしょうを振る。ナスに油が絡まるよう、足りない時はオリーブオイルを足す。

４　３にしらすを加え、次にミニトマト、白ワインを入れて蓋をし弱火で 10 分蒸し焼きにする。

＜１人分の栄養素量＞　エネルギー89kcal　　たんぱく質 2.2g　　脂質 1.0g　　塩分 1.0g

「クックパッド」一関市公式キッチンにて
野菜たっぷりのメニューなどを紹介しています



こちらから一関市公式キッチン
にアクセスできます！

6月は食育月間
毎月19日は食育の日　です

食事を楽しんだり、料理をしたり、季節や地域の料理を
味わったりして、「食」に目を向けてみましょう！



いわての食育シンボルマーク

「毎月19日は食育の日」