

金沢市民に  
知ってほしい！

# 野菜のチカラ

## ① 金沢市民は、野菜が不足しています！

▶ 金沢市民の1日野菜摂取量は男性240g、女性270gで不足しています。  
(令和4年県民健康・栄養調査)

## ② 野菜にはこんなうれしい効果があります！

糖の吸収を  
抑える

肥満の  
予防

食欲の  
抑制

血圧を  
下げる

免疫を  
高める

※野菜に含まれる食物繊維やカリウム等による効果であり、それぞれの野菜の効果を表すものではありません。

### 「短鎖脂肪酸」って知っていますか？

＜短鎖脂肪酸のすごい働き＞

- ① 血糖値を下げるホルモンがきちんと役割を果たせるようにしてくれる
- ② 体脂肪の蓄積を防いで、太りにくい体質にしてくれる
- ③ 脳に「満腹のサイン」をうまく届けて、食欲を抑えてくれる

でも、短鎖脂肪酸は  
食品には入っていません！



大腸で食物繊維を  
エサにしてくれます！

野菜350gを食べると  
食物繊維の目標量の  
約半分が摂れます。  
残りはキノコ、海藻、豆  
類、玄米などで摂るこ  
とができます。

## ③ 1日に野菜を350g以上食べましょう！

生なら  
両手で3杯

ゆでたら  
片手で3杯



緑の「葉物野菜」を食べよう！

☆緑の濃い葉物野菜は、短鎖脂肪酸の材料となる食物繊維を多く含んでいます

緑黄色野菜

120g以上



淡色野菜

230g以上



野菜と野菜ジュースは  
どう違うの？



野菜ジュースは野菜に比べ、食物繊維が少なく、「野菜1日分」と書いてあっても、食物繊維の量は足りません。カット野菜の利用や、調理を工夫して野菜を摂りましょう。

野菜のチカラについて  
もっと知りたい方は  
こちらをご覧ください

金沢市 野菜のチカラ

