

# 2025年7・8月 管理栄養士だより

## 野菜はどれだけ取ったらいいの？

1日で取りたい野菜の量は350g以上とされています。ところが、最新の国民健康・栄養調査では、日本人の野菜の摂取量は256gと足りない状況で、前回調査よりも減少しています。

あと100gの野菜が追加できると良いのですが、皆さんはどうしますか？「サラダを食べる」という答えが多いかもしれません。

この夏は、違うアプローチをしてみませんか。例えば、キュウリとワカメでさっぱりと食べる酢の物、あるいは冷やしトマト等はいかがでしょうか。ぜひお試しください。



当院では、5月21日から栄養相談が全日受けられるようになり、ご希望の日時で予約が取りやすくなりました。

「何を食べたらよいかわからない」「食事療法でHbA1cを改善したい」「痩せたい」など、管理栄養士と気軽に相談できます。ご希望の方は、スタッフまでお知らせください。

参考文献：厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査の概要

※血糖変動には個人差があります