



健康相談で「野菜を食べていますか?」とお尋ねすると「ポテトサラダ」とのお答えが返ってくる場合があります。ポテトサラダの主な材料のじゃがいもは「野菜」でしょうか?

じゃがいもなどの「いも類」は栄養素でみると「野菜類」ではなく、炭水化物が多く含まれるので「いも類」として分類され、ごはんやパンなどの仲間と言えます。「いも類は野菜だし、低カロリーでどれだけとっても大丈夫」と思って食べていると、体重が増える、血糖値が上がる原因になっているかもしれません。炭水化物の多い「いも類」は、食べ過ぎにはご注意ください。

ではどんな野菜を食べたらいいでしょうか?野菜のなかでも、ビタミン類を多く含んでいる緑黄色野菜(ほうれん草、にんじんなど)がおすすめです。野菜は1日350g以上食べましょうといわれていますが、まだ100g不足しています(※)。毎日の食事にもう1皿野菜料理を追加しましょう!

※平成23年熊本県民健康・栄養調査の結果より

【いも類1日摂取量の目安】

				
じゃがいも 105g(小1個)	さつまいも 61g(小1/4本)	さといも 138g(小3個)	やまいも 123g	長いも 74g

ポテト食べ 野菜食べたと 勘違い・・・

