

野菜を1日350g以上摂いましょう

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」令和元年の野菜類平均摂取量を見ると成人男性で288.3g、女性で273.6gです。年齢階級別にみると、男女ともに20～40歳代で少なく、60歳以上で多いです。「健康日本21(第二次)では、生活習慣病などを予防し健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。野菜はビタミン、ミネラル・食物繊維を多く含んでおり、多くの研究で野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がん等にかかる確率が低いという結果が出ています。

参考:e-ヘルスネット(厚生労働省)

1皿分と数える小鉢等の副菜

..1皿の目安はおよそ70g



ひじきの煮物



具沢山味噌汁



ほうれん草お浸し



サラダ



ナス煮浸し



野菜スープ

1日**5～6**
皿を目安
に組み合わ
せましょう

2皿分と数える 野菜を使った主菜



肉野菜炒め



チンジャオロース



八宝菜



ゴーヤチャンプルー

野菜摂取量を増やすポイント

- ・旬の野菜は、栄養価が高いです。日持ちする常備菜(煮物、酢の物等)を、作り置きしておきましょう。
- ・調理をする時間がない方は、カット済み野菜や、冷凍野菜を利用した電子レンジ調理が手軽!
- ・忙しい時には、野菜ジュースを利用しましょう(砂糖・食塩不使用・無添加のものがおすすめです)。
- ・外食や弁当、総菜を選ぶ際には、なるべく野菜が摂れるメニューを意識して選択しましょう!
- ・外食をした際でも、せめて付け合わせの野菜は残さないようにしましょう。

