

# もっと野菜を食べよう



## 日本人は野菜が足りていない！！

厚生労働省は、**1日に350g**の野菜を食べよう！と推奨しています。

さらにその350gのうち**120gは緑黄色野菜から、残りの230gは淡色野菜から**摂取するのが望ましいと推奨しています。

しかし、国民健康・栄養調査の結果では、日本人の野菜摂取量の平均値は約270gで、目標の350gには達成できていません。



野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)  
令和4年「国民健康・栄養調査の結果」厚生労働省

## 目指したい「野菜1日350g」

カリウム、食物繊維、ビタミン(A・C・E)などの摂取は私たちの健康維持に役立つ栄養素ですが、それらの栄養素は主に野菜に含まれており、十分な栄養量を摂取するには野菜を毎日350g食べることが必要だと算出されました。

(健康日本21/厚生労働省)

ビタミン

食物繊維

カリウム



## 野菜をたくさん食べるコツ

### ●調理方法を工夫しよう●

大量の野菜でも加熱することで「かさ」が減り、たくさん食べることができます。炒めて「野菜炒め」、野菜を炊いて「鍋料理」などでたっぷりと野菜を食べましょう。



### ●そのまま食べられる野菜や野菜加工品を常備しよう●



そのまま食べられる野菜やカット野菜、冷凍野菜や缶詰などの加工品を賢く使いましょう。

### ●汁物にはたっぷり野菜を●

みそ汁やスープは具たくさんにしましょう。カレーやシチューにもたっぷり野菜を入れましょう。



### ●外食の時こそ野菜を意識してとろう●

外食では野菜の摂取が不足がちになってしまいます。野菜の多いメニューを選ぶ心がけましょう。単品料理には野菜を追加する工夫も必要です。



丼物などには小鉢やサラダをプラスして

### ●きのこや海藻も忘れずに●

ミネラルや食物繊維が豊富なきのこや海藻類も忘れずにとりましょう。乾物なども毎日の食生活に常備して取り入れましょう。



### 野菜ジュースは要注意！

野菜ジュースは野菜の代わりになりません。しかし、普段の食事です不足する栄養素を補うにはとても便利です。食塩や砂糖は無添加で、野菜100%のものがおすすめです。

