



野菜摂取強化月間 ～野菜をプラスワン生活～

皆さんは普段の食事で野菜を積極的に食べているでしょうか？

野菜にはからだの調子を整えるビタミン・ミネラル、腸を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。

野菜を食べることは生活習慣病の予防にも効果的！

一日 350 g 食べることを目標に野菜を食べていきましょう！

350 g 摂るには…

野菜 70 g 相当の量を 1 皿分として
1 日 5 皿以上と覚えましょう！



厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」によると平成 30 年の野菜の平均摂取量は成人男性で約 290 g、女性で約 270g となっています。

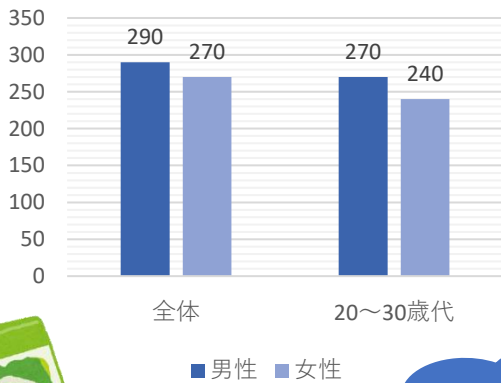
特に 20～30 歳代は男性で約 260 g、女性で約 240 g と少ないことがわかっています。

熊本県の成人一日当たりの野菜の平均摂取量は男性 266 g、女性で 255 g！

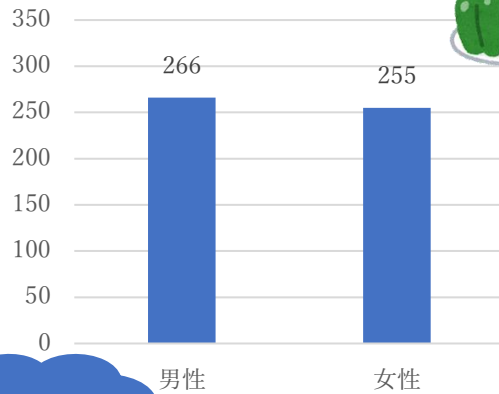
約 100g 不足している状況に。(平成 23 年度県民健康・栄養調査より)



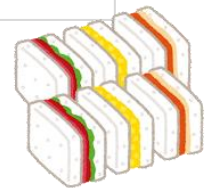
野菜の平均摂取量



熊本県の野菜の平均摂取量



目標量 350 g に対して
不足している傾向に！



野菜を食べるために意識したい 2 つのポイント

～たくさん食べるためのポイント～

- ・ かさを減らして食べやすく
(煮る、ゆでる、蒸す、炒めるなど)
- ・ 旬の野菜を取り入れる
(価格が抑えられて安く手に入る)

～コンビニで選ぶときのポイント～

- ・ 野菜の入っているお弁当を選ぶ
- ・ おにぎりにプラスでサラダを買う
- ・ 菓子パンではなく野菜のサンドウィッチ
- ・ カット野菜を活用する

いつもの食事にプラス一皿の野菜を取り入れて食べることを意識していきましょう！！