

野菜をプラス！健康生活

「野菜」は私たちの健康を支える栄養素が豊富であり、生活習慣病や肥満の予防にも役立ちます。

カリウムで高血圧予防

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体の外に排泄するのを手助けします。

コレステロールの吸収を抑える
吸収を抑え、排泄を助けます。虚血性心疾患や動脈硬化のリスクを下げます。

食物繊維が豊富

腸内の環境を整えてくれる整腸効果があります。また、よく噛むことで肥満予防にもつながります。

野菜をプラスして食べよう！

私たちの野菜摂取量は男女ともに年々減少傾向にあります。生活習慣病予防のためには、1日350gの野菜を食べることが目標です。毎日約100g（野菜料理1〜2皿）の野菜をプラスし、野菜不足を補いましょう。

令和5年度国民健康・栄養調査では、野菜摂取量は男女ともに、全年代で目標量の **350g** には届いていませんでした。

令和5年度 国民健康・栄養調査 野菜摂取量

野菜摂取量

成人男性 平均 262.2g
あと約90g 足りない



野菜摂取量

成人女性 平均 250.6g
あと約100g 足りない



野菜 100g はどのくらいの量が確認してみましょう！



ブロッコリー
小房約6個分

少量のマヨネーズをつけておいしく！



キャベツ
大きめの葉約2枚

ツナやごま油等と合わせて副菜1品プラス！



ミニトマト
約10個

朝ごはんプラス！
手軽にビタミンC！

野菜 350g がわかる！手のひら・お皿で見る目安量

生の食材で考えると両手のひらで1食分♪



料理で考えると1日5皿分♪
野菜料理は1皿およそ70gの野菜です。



重さを測らなくても大丈夫！手を測りにしたり、お皿の数を目安にしたりできます。自宅でも外出先でも野菜を摂ることを意識してみてください。

野菜1日350g摂取を目指すためのポイント！

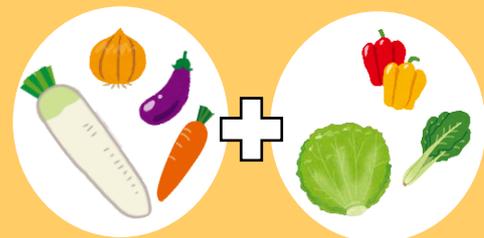
色々な野菜を合わせると
彩りも豊かになります！

加熱でカサをダウン！
サラダなどの生野菜だけでなく、
煮物や炒め物で食べやすく。



レンジ調理は手軽です♪

野菜の重量に注目
重い野菜と軽い野菜を組み合わせ！



野菜摂取のプラスアイデア！



市販品でプラス！

カット野菜、冷凍野菜は
下処理の手間が省けて時短！
ほうれん草やブロッコリー
オクラなど色々な種類がある
ので、使いやすいものを常備
するのがおすすめです。



野菜ジュースでプラス！

野菜ジュースは飲んだ重量
の半分量を野菜として扱います。
砂糖や食塩不使用の
ものを選ぶと、体に優しく
野菜がとれます。



外食時にプラス！

外食では野菜不足になり
がち。具たくさんもの
を選ぶようにしましょう。

