

めざせ！ 野菜1日350g！！

生活習慣病は、栄養食生活との関連が深く、予防には適切な食習慣を心がけることが大切です。厚生労働省では1日350g以上の野菜摂取を呼びかけていますが、平成27年の国民健康栄養調査では20歳以上の平均が293.6gで、約60gが不足しています。小鉢を1品追加するなど、野菜をもう1皿多くとる工夫をしてみましょう。

**野菜350gは、
疾病予防に効果的な栄養素を
適量とるために必要な量です。**

生活習慣病やがんの予防効果が期待されるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの栄養素を、普段の食事のなかで適量とるためには、野菜を350～400gとることが必要と推定されています。

※ 健康日本21、栄養・食生活、参考資料1「栄養素摂取量と食品摂取量との関連について」より

野菜350gの目安



生野菜だと両手に
軽く山盛り1杯。
このうち1/3は、
緑黄色野菜や海藻で
とりましょう！

料理例 ※重量はあくまでも一例です



ほうれん草のおひたし
80g



レタスときゅうりのサラダ
85g



冷やしトマト
100g



かぼちゃの煮物
100g



具たくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



野菜の煮しめ
140g



きのこのバター炒め
75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

野菜をたくさんとるメリットは

- 野菜の摂取量を増やすことで満腹感が得られ、野菜はカロリーが低いため、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。
- 生活習慣病の脳卒中、高血圧、がんを予防には、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類などの栄養素が役立つと考えられ、野菜はこうした成分を含んでいます。
- 高齢者の寝たきりを防ぐためには骨粗鬆症を予防するためカルシウムを十分摂取することが必要で、野菜にはカルシウムも含まれています。

これらのほか、野菜をとることで、健康な生活を維持するために役立つと考えられています。