

# Let's eat vegetables

野菜  
食べていますか？

野菜の摂取目標量は

**350g**



- 1日3食食べない日がある
- 外食やコンビニで済ませることが多い
- 加工食品/インスタント食品をよく食べる
- 野菜の1日の目標量を知らない
- 嫌いな野菜が多い
- 煮物など根菜類はあまり食べない
- 食事に彩りが少ないことが多い
- 丼ものや麺類だけで済ませることが多い
- 生活が忙しくて食事に時間をかけられない
- 夕食はおつまみとお酒で済ませがち
- 便秘がちである
- 最近疲れやすくなった

→5つ以上当てはまる場合は野菜不足

## コラム なぜ350gなの？

国民栄養調査のデータをもとに野菜をどれだけ食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保できるか解析を行った結果、350gという数字が出されました。また、高血圧や糖尿病の予防にも効果があることが報告されています。

## 日本人の野菜摂取量の状況



**288.3g**

**273.6g**



1日の目標摂取量と比べて  
あと小鉢1皿分(70g)のお野菜が足りません

目指せ**350g**

**1**日プラス**1**皿の野菜  
を摂りましょう



## 野菜70gの目安



トマト1/2個



玉ねぎ1/4個



大根2cm



ピーマン小2個



きゅうり1本



なす1本



きゃべつ葉1枚

# Let's try! 毎食プラス70g

## morning

味噌汁に  
カット野菜を追加



トーストに  
野菜のおかずを  
トッピング



## launch

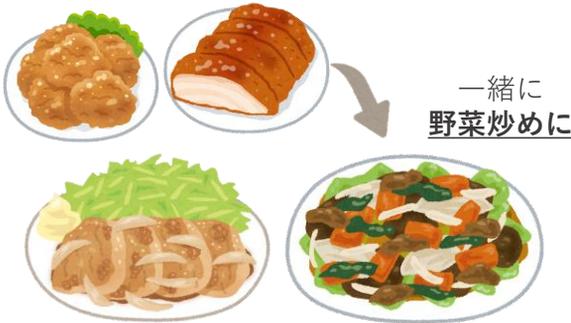
レトルトカレーに  
焼き野菜をトッピング



麺類に  
カット野菜(炒め用)  
を追加

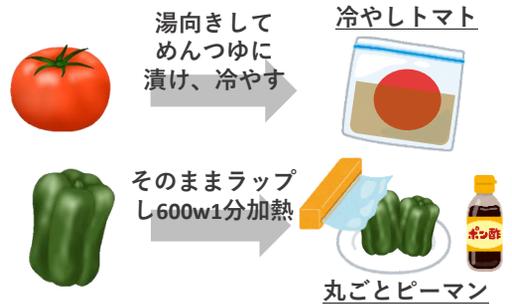
## dinner

主菜に  
キャベツの千切りを追加



一緒に  
野菜炒めに

## 簡単丸ごとレシピ

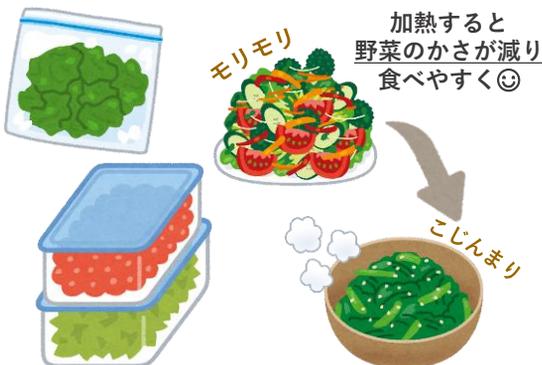


## 作り置きすると便利です



電子レンジ加熱や  
蒸し野菜は  
茹でるよりも  
栄養素が  
失われにくい!

シリコンスチーマーやタッパーに入れて  
野菜を加熱してから、  
冷凍or冷蔵保存しておきましょう



モリモリ  
加熱すると  
野菜のかさが減り  
食べやすく◎

こじんまり

## Vegetable weak!

摂取量を振り返ってみましょう

小鉢1皿で1  
大皿1皿で2

1日小鉢5皿  
が目標です

	朝	昼	夕	計
月				
火				
水				
木				
金				
土				
日				

ボクを2個半で  
1日分!?



いろいろな  
野菜から栄養素を  
摂るんだよ

