

野菜で健康生活

毎日野菜を ^{プラス} +1皿

1日 350g以上の野菜を食べよう

生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標量

●野菜350gはどのくらい

※組み合わせ例

緑黄色野菜(120g)

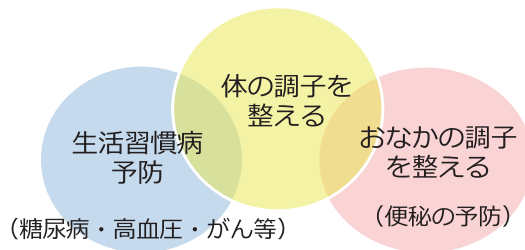
- ・ピーマン 1/2個 10g
- ・トマト 1/4個 30g
- ・にんじん 1/6本 20g
- ・こまつな 1株 30g
- ・ブロッコリー 30g

淡色野菜(230g)

- ・たまねぎ 1/4個 40g
- ・長ねぎ 10cm 20g
- ・きゃべつ 1/12個 60g
- ・だいこん 2~3cm 60g
- ・きゅうり 1/2本 50g



●野菜の働き



野菜は体にいいことがいっぱい♪

●野菜料理なら5皿分

※ 1皿70gが目安



煮物



炒め物



サラダ



和え物



具だくさん汁

●野菜炒めなど、大皿料理の場合は2皿と数えます

●朝1皿、昼2皿、夕2皿を目標にしましょう

●すべての世代で野菜が不足しています

◎岡山県の平均野菜摂取量は**232.4g**。

目標まで**120gも不足**しています。目標の350gを摂れている世代はありません。

◎まずは、**毎日野菜+1皿(70g)**を目標に、意識して野菜摂取を心がけましょう。

●岡山県民の野菜摂取量の平均値 (20歳以上)
(出典：令和3年県民健康調査)



●野菜を食べる工夫

- ◎加熱して「カサ」を減らす
- ◎いつもの食事に野菜をプラスする (主菜の付け合わせに野菜を追加、汁物を具沢山にするなど)
- ◎カット野菜やそのまま食べられる野菜を利用する
- ◎市販の野菜の惣菜やサラダをプラスする
- ◎時間のある時に常備菜を作り置きする

