

# 食べよう! 野菜と果物

みなさんは「健康日本21」を御存じでしょうか? よく「1日350gの野菜をとりましょう!」と言われていますが、その根拠が、厚生労働省が策定した「健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動)」にあります。現在では改正され(第2次)となっていますが、野菜、果物の摂取量についての目標を定めています。



- 1日あたりの野菜摂取量を350gとします。
- 1日あたりの果物摂取量が100g未満の人の割合を30%に減らします。



\*下グラフは食生活指針普及啓発用スライド集より  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000128503.html>  
健康日本21  
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/index.html>

野菜採取量の状況  
(20歳以上、男女計・年齢階級別)



生活習慣病の予防に、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの栄養をとることが必要なのですが、サプリメントなどではなく、通常の食事でするのが望ましく、そのため野菜については平均350g以上を目標としています。

また果物についてはまずは摂取量が平均値の100g未満の人の割合を減らすことを目標としています(平均値以下の人の割合:平成22年61.4%)。

野菜70gはおよそ玉ねぎ1/4、なす1本、  
トマト1/2、きゅうり1本、ほうれん草2株、  
小松菜2株くらい。

それを5種類くらい食べると、350gになるんじゃ。  
加熱調理すればたくさん食べられるぞ。



2017年  
4月4週  
(17号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

