

野菜や果物もしっかり 食べていますか？

3 バランスよく
食べよう



1日当たりの野菜摂取量は平均280グラム程度であり、**摂取目標量(350グラム)を大きく下回っている**状況です。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富に含まれています。栄養価の高い旬の野菜を食べて毎日を元気に過ごしましょう。

出典：農林水産省「野菜を食べようプロジェクト」全文はこちらから→



野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、 肉類が控えめな食事パターンはこんないいこと

- ① 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。^{*1}
- ② 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。^{*2}
- ③ 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。^{*3}



*1 論文番号(栄養バランス:がん):2,5,7,9,12,14,15

*2 論文番号(栄養バランス:循環器疾患):2,4,5,6,7

*3 論文番号(栄養バランス:糖尿病):1,2,5

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ)→



食育Point

冬に旬を迎える野菜って？

白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、**糖度の高い野菜が多いこと**。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、**免疫力を高め、風邪の予防にも効果がある**といわれています。

いいことづくしの冬野菜、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



出典：農林水産省「aff 2019年12月号」全文はこちらから→

