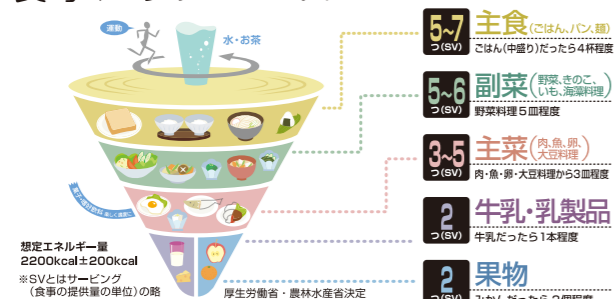


野菜、足りていますか？

日本人はどの世代も野菜不足！ いつもの食事に野菜料理を「1皿」プラスすると食事全体のバランスが良くなります。

1日に何をどれだけ食べたらよいかが目わかる。
食事バランスガイド



あなたの食事は大丈夫？

1日分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

みなさん、
ここが不足していました。

4,090人に聞きました。(平成25年度実施)
※中面結果をご覧ください。

1日に5皿分
350g以上の野菜と
200gの果物を食べて
5ADAY(ファイブ・ア・デイ)
生活を心がけましょう!

こんな風に工夫してみよう！

いつもの食事に **1皿分** の野菜をプラス
(70g)

朝食に

1

昼食に

2

夕食に

3

4

5

上手に組み合わせれば
1日5皿(350g)以上の
野菜摂取が可能です。

**1日5皿
達成!**

小皿(小鉢)に盛った野菜料理は「1皿分」=約70g

中皿(鉢)に盛った野菜料理は「2皿分」

農林水産省「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」



平成25年度

食材提供の場を活用した 食育実践活動事業 実施報告書



【実施主体 資料等のお問合せ先】

一般社団法人
ファイブ・ア・デイ協会

〒101-0031
東京都千代田区東神田2-5-12 龍角散ビル3F
TEL: 03-5822-1373 FAX: 03-5822-1374



<http://www.5aday.net>

平成26年3月

一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会