

野菜を 食べよう!!

野菜の力で元気をチャージ!



野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています

もっと野菜を食べてみませんか?

野菜を更に身近に感じられる情報をご紹介します

【お問合せ先】

関東農政局 生産部

消費・安全部

園芸特産課

消費生活課

野菜担当（展示内容担当）

消費者対応班（消費者の部屋担当）

048-740-0388

048-740-5276

みなさんお野菜食べてますか？

20歳以上の1人1日当たりの野菜摂取目標量は350グラムです。現在は平均256グラム程度で、摂取目標量を大きく下回っています。

(健康日本21、令和5年度国民健康・栄養調査)

1日に必要な野菜料理の例（野菜摂取目標量350g）



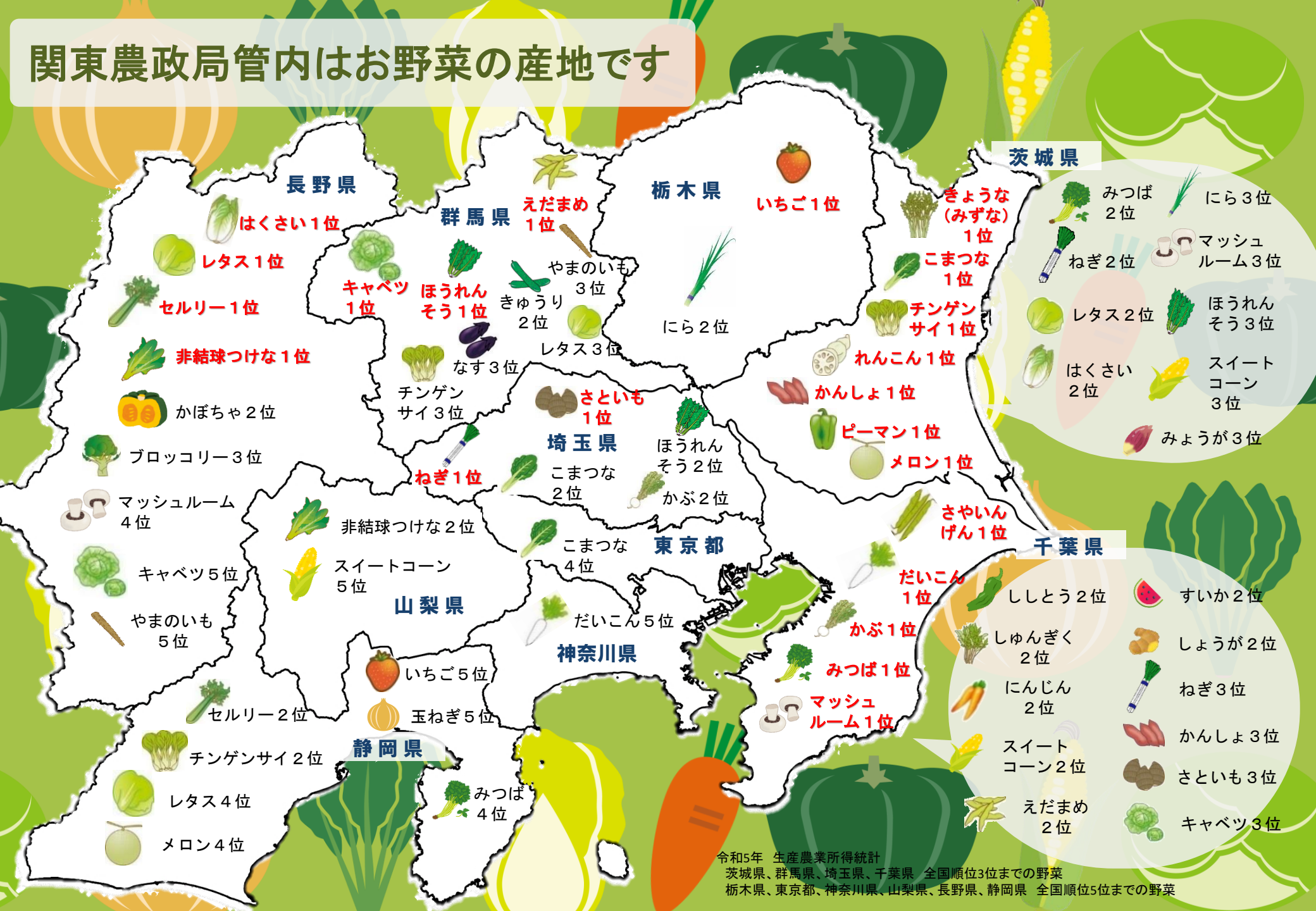
写真提供：一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。

野菜をもっと食べて

毎日を元気に過ごしましょう！

関東農政局管内はお野菜の産地です

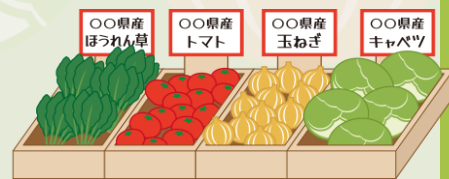


令和5年 生産農業所得統計

茨城県、群馬県、埼玉県、千葉県 全国順位3位までの野菜

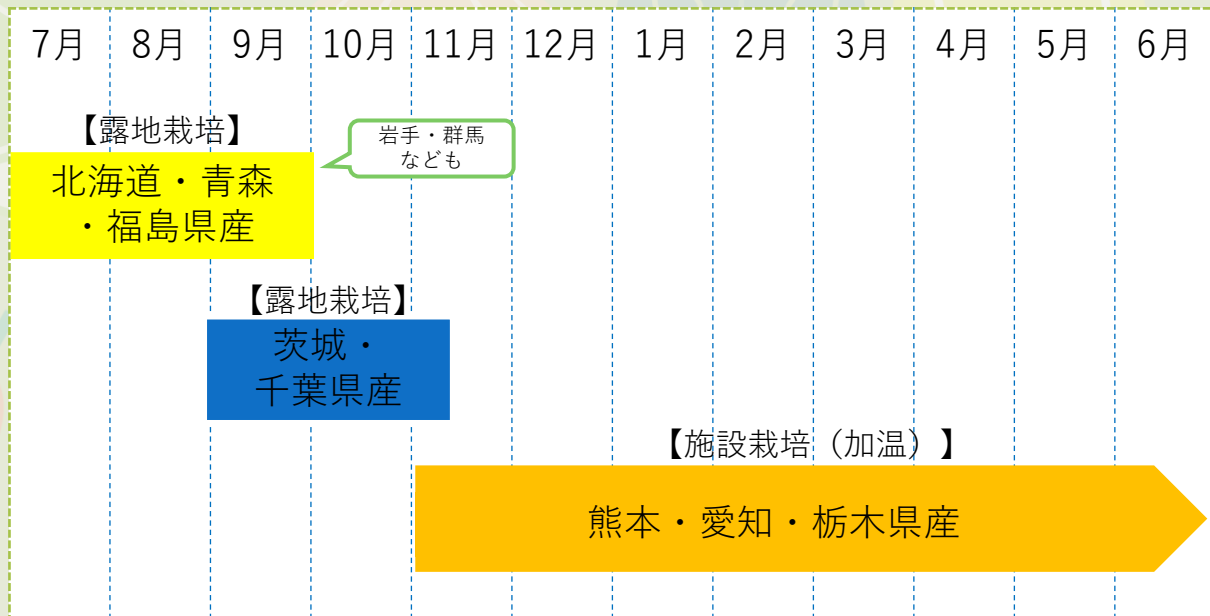
栃木県、東京都、神奈川県、山梨県、長野県、静岡県 全国順位5位までの野菜

毎日お野菜を食べてもらえるように 産地リレーって？



みなさんに毎日お野菜を食べていただけるよう、スーパーにあるお野菜は、南北に長い日本列島の特徴を活かし、季節によって産地を切り替え年間を通して安定的に供給されています。これを「産地リレー」といいます。

トマトの産地リレー出荷



出典：東京都中央卸売市場年報（R5）を元に作成

<露地栽培>



<トンネル栽培>



<施設栽培>



※露地栽培、トンネル栽培の写真提供は「農畜産業振興機構 野菜情報」より

産地や季節によって、畑で作ったり、ビニールハウスで作ったり、栽培方法も変わります。

[illegible]

[illegible]



健康のために、野菜を1日350g以上食べましょう。



「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/農産局長賞 佐野 紅葉

「野菜を食べようプロジェクト」
農林水産省



「野菜を食べようプロジェクト」ロゴマーク
「野菜を食べようプロジェクト」Webページ

野菜サポーター募集中



野菜をたっぷり食べられる レシピのご紹介！



キャベツヌードル

材料（2人分）

- ・キャベツ……200g（約4枚）
 - ・人参……4分の1本
 - ・ピーマン……1個
 - ・鶏ささみ……1本
 - ・長ねぎ……4分の1本
- スープ用
- ・水……1.8l
 - ・醤油……大さじ4
 - ・ガラスープ顆粒、顆粒和風だし、生姜汁…各小さじ2
 - ・コショウ……少々

作り方

- 1.キャベツは長めの千切りにする
- 2.人参、ピーマンも千切りにする
長ねぎは小口切りにする
鶏ささみは削ぎ切りにする
- 3.スープ用の水を沸騰させ、鶏ささみを火が通るまで加熱する
- 4.アクを取り除き、スープの調味料を加え、味を調える
- 5.4.にキャベツ、人参、ピーマンを加え、ひと煮立させる
- 6.器に盛り、薄く切ったささみと長ねぎを上には飾る

野菜をたっぷり食べられる レシピのご紹介！



種なしピーマンのサムギョプサル風

材料（2人分）

- ・種なしピーマン……3個
（ピーマン代用可）
- ・豚バラ肉薄切り……100g
- ・バーベキュースパイス
……適量
- ・サラダ油……適量
- ・塩コショウ……少々

作り方

- 1.ピーマンはヘタを取り、縦半分に切りお皿に盛る
- 2.フライパンにサラダ油を適量引き、豚バラ肉薄切りを炒める
- 3.豚肉に火が通ったら、バーベキュースパイスで調味し、塩コショウで味を調える
- 4.盛り付けて完成！
ピーマンの上に豚肉を乗せて召し上がれ