

# 野菜、 足りていますか？

目標摂取量  
1日**350g**

みなさん、野菜足りていますか？  
野菜を「毎日**350g**」食べることが目標とされています。  
しかしながら、日本人の約**7割**は目標に達していない状況です。  
食事バランスガイドでは野菜**350g**は副菜**5皿**とされていますが、  
何をどのくらい食べればよいのでしょうか？イメージ湧きませんよね。  
そこで、今回の「消費者の部屋」展示では、  
「**野菜の摂取量**」や「**献立に役立つ野菜料理レシピ**」を  
パネルの展示とパンフレットによりご紹介します。

※厚生労働省「健康日本21（第二次）」より

期 間：令和7年**6月5日(木)～6月13日(金)**（土日を除く）  
**9:00～17:00**（初日は13時から、最終日は正午まで）

場 所：伏見区役所深草支所「コミュニティホール」  
京都市伏見区深草向畑93-1  
京阪「藤森」駅下車徒歩10分、市バス「直達橋一丁目」下車すぐ

◆お問い合わせ◆

近畿農政局

「消費者の部屋」については  
消費・安全部 消費生活課  
担当者：千田 高確  
電話：075-414-9771（直通）

展示内容については  
生産部 園芸特産課  
担当者：赤松 太田  
電話：075-414-9023（直通）

農林水産省  
近畿農政局

# 野菜、

# 足りていますか？



展示期間

令和7年6月5日(木)  
～6月13日(金)

展示場所

伏見区役所深草支所

「コミュニティホール」

※ 詳しくは近畿農政局ウェブサイトご覧下さい。



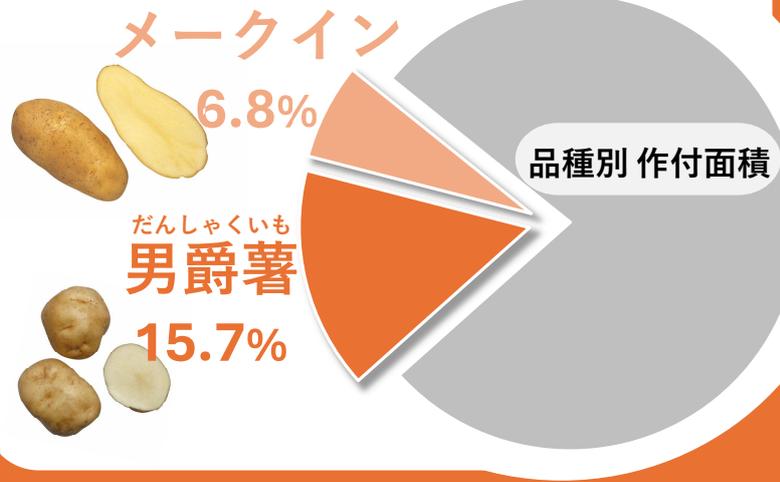
いろいろな品種を  
食べてみよう！

じゃがいもといえば、<sup>だんしゃくいも</sup>**男爵薯**と108年前に日本に導入された**メイクイン**。

ポテトサラダを作るなら、ほくほく食感の「男爵」、  
カレーライスを作るなら、煮崩れしにくい「メイクイン」だと思っていないですか？

さつまいもは 新しい品種を食べるのに、  
なんでじゃがいも古い品種を食べるんだろう…？  
おいしくて、  
生産性の高い品種があるのになあ。

実は…



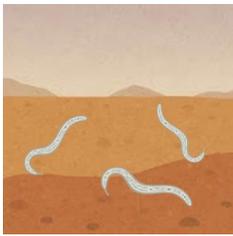
**重要病害虫**によって、日本のじゃがいもの**安定生産**が脅かされています。

100年以上前の品種である「男爵薯」と「メイクイン」には、  
**ジャガイモシストセンチュウ**※に対する**抵抗性がありません**。

※ジャガイモシストセンチュウとは  
人体には無害ですが、土の中でジャガイモの根から養分を吸収して、収穫量を大幅に減らしてしまう害虫です。  
一度畑に発生してしまうと完全に根絶させることは難しく、また、家庭菜園であっても、発生するとその畑からまん延するおそれがあるため、ジャガイモ生産農家にとっては死活問題につながります。

発生すると…

①ジャガイモシストセンチュウ  
が10年以上土壌に**残存**



②収量が最大で  
50%以上**減少**



③種イモの生産が  
**制限**される



農林水産省では、「ジャガイモシストセンチュウ」に  
抵抗性のある品種への転換を推進しています。

**消費者のみなさん！**

**ぜひいろんな品種を食べてみてください！！**

次のパネルでは、  
様々な品種をご紹介します！



誕生117年を迎えた <sup>だんしゃくいも</sup>「男爵薯」

原品種名： Irish Cobbler

男爵の由来：

その始まりは、1908年(明治41年)に北海道の川田龍吉男爵がイギリスから導入した品種(アイリッシュ・コブラー)が広がり、後に川田男爵にちなんで「男爵薯」と呼ばれるようになった。

ジャガイモシストセンチュウ抵抗性を持たないので、発生すると収穫量が大幅に低下する。ネグサレ線虫には強い。「メイクイン」同様、疫病耐候性主働遺伝子を持たず、圃場抵抗性も弱い。疫病による塊茎腐敗にも弱く、腐敗は「メイクイン」並みに多い。

誕生110年を迎えた 「メイクイン」

原品種名： May Queen

メイクインの由来：

日本への導入は大正初期(1915年頃)と言われているが詳細不詳。品種名は、中世の春の村祭り(メーデー)の際、村の娘の中から選ばれる女王にちなんで「メイクイン(May Queen)」と呼ばれるようになった。

ジャガイモシストセンチュウ抵抗性を持たないので、発生すると収穫量が大幅に低下する。疫病抵抗性は弱く、塊茎腐敗にも弱い。そうか病には罹病性だが、「男爵薯」よりわずかに強い。粉状そうか病には中ないしやや強。

## ○男爵薯に似た品種（ほくほく・粉質系）

### ゆめいころ(4歳※)

しっとり・あっさりした  
味わい。  
「男爵薯」よりも煮崩れが  
少なく、調理もしやすい  
品種です！

### きたかむい(18歳※)

「男爵薯」並みのおいしさ。  
調理後の黒変も少なく、  
きれいに仕上がります！  
ポテトサラダにもおすすめ！

### キタアカリ(38歳※)

舌触りが滑らかで、えぐ味がなく  
さつまいもに似た良い香りがする  
のが特徴。  
ビタミンCも「男爵薯」の  
約1.5倍！

## ○メイクインに似た品種（煮崩れしづらい・粘質系）

### ピルカ(15歳※)

「メイクイン」のような  
肉質と、「男爵薯」の  
ような美味しさ。  
煮物の調理に最適です！

### はるか(18歳※)

食味が優れる「はるか」。  
粘質で煮崩れしづらいですが、サ  
ラダやコロッケの  
調理にも向いています！

### とうや(33歳※)

肉質はやや粘質で、  
舌ざわりはきわめて  
なめらか。  
クセがなく、煮物やスープにも  
よく合います！

※育成導入年次からの経過年数を表しています。

## じゃがいもマップ





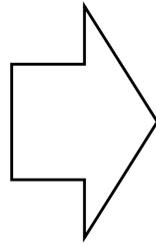
# 野菜の効能



# 野菜には、私たちの健康維持のために大切な栄養素がたくさん含まれています。

- ・ ビタミンCのような抗酸化ビタミン
- ・ 食物繊維
- ・ カリウム

といった栄養素は  
**循環器疾患やがん等の予防に効果的**と考えられています

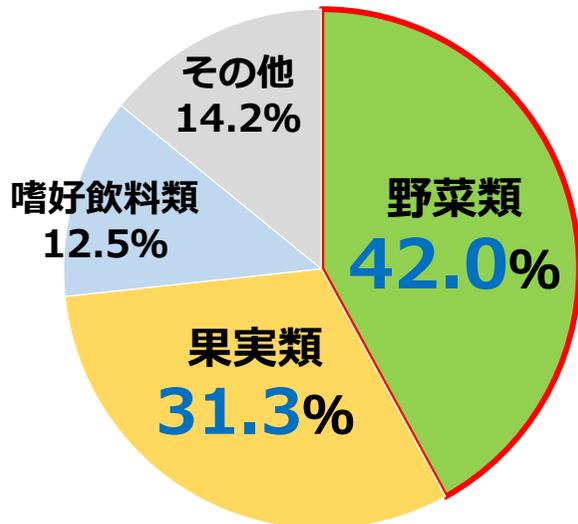


これらの栄養素を適量摂取するためには、**十分な野菜**をとることが必要です

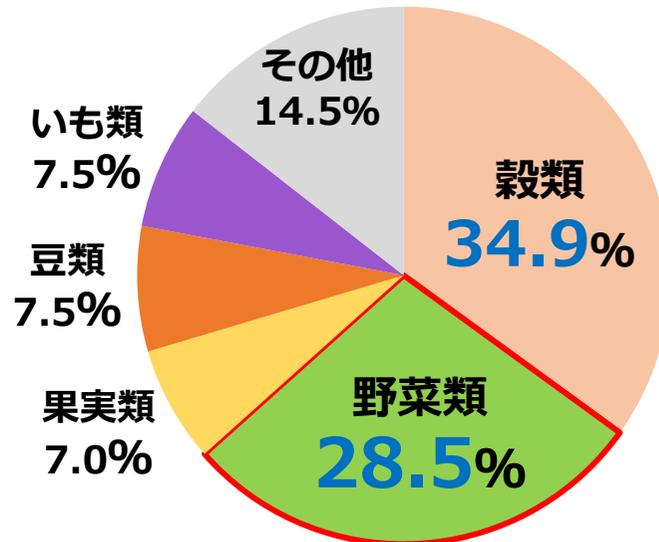
引用資料：文部科学省・厚生労働省・農林水産省「食生活指針の解説要領」

## (参考) 各栄養素における1日あたりの摂取量 (20歳以上、食品群別)

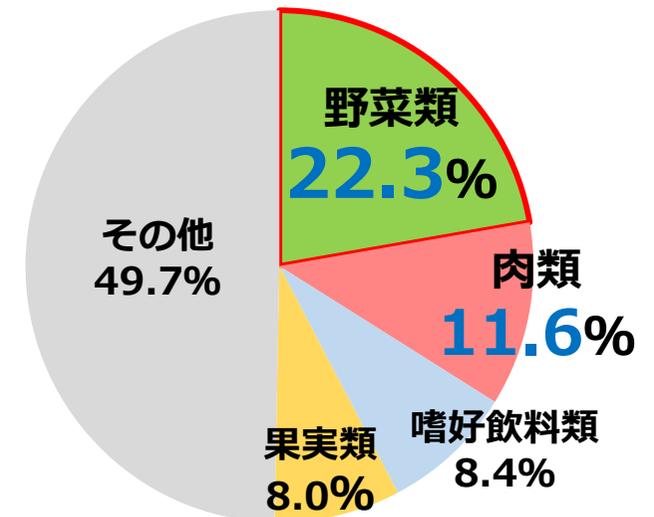
### ビタミンC (97.4mg)



### 食物繊維 (18.6g)



### カリウム (2,304.8mg)



引用資料：厚生労働省「令和4年国民健康・栄養調査報告」



# 野菜の摂取量

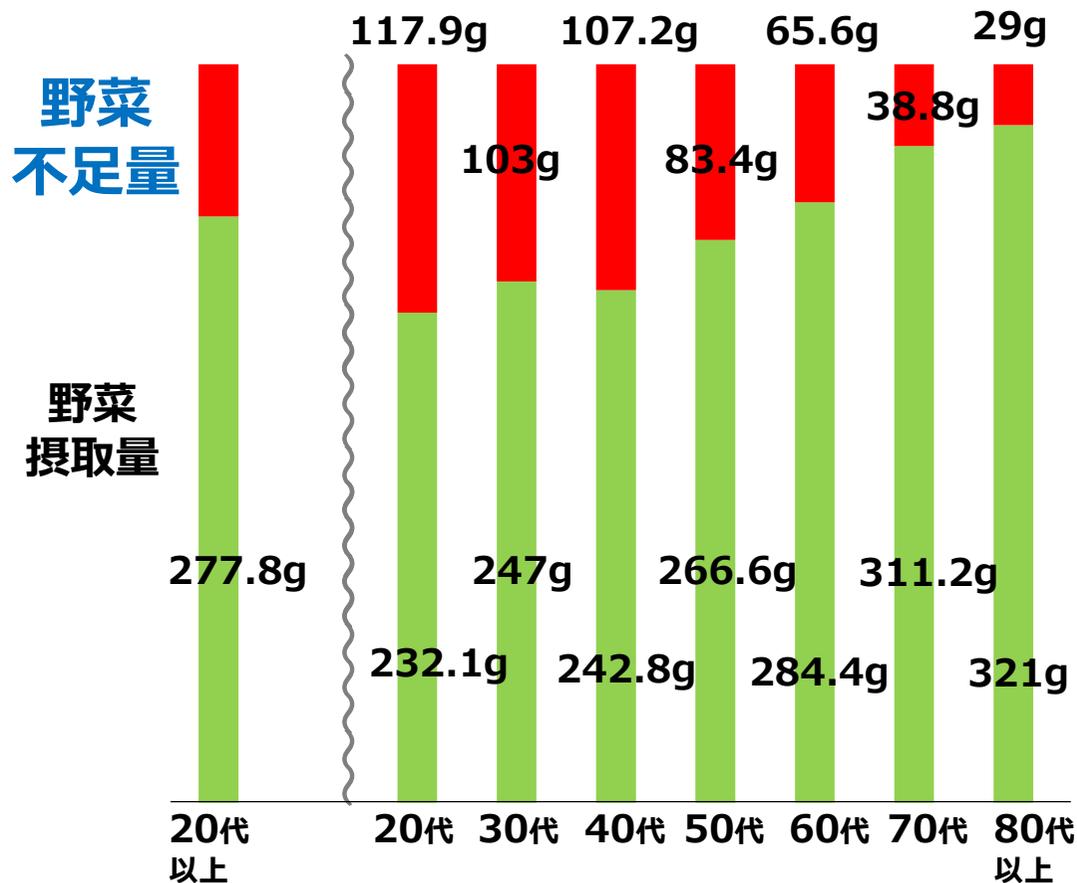




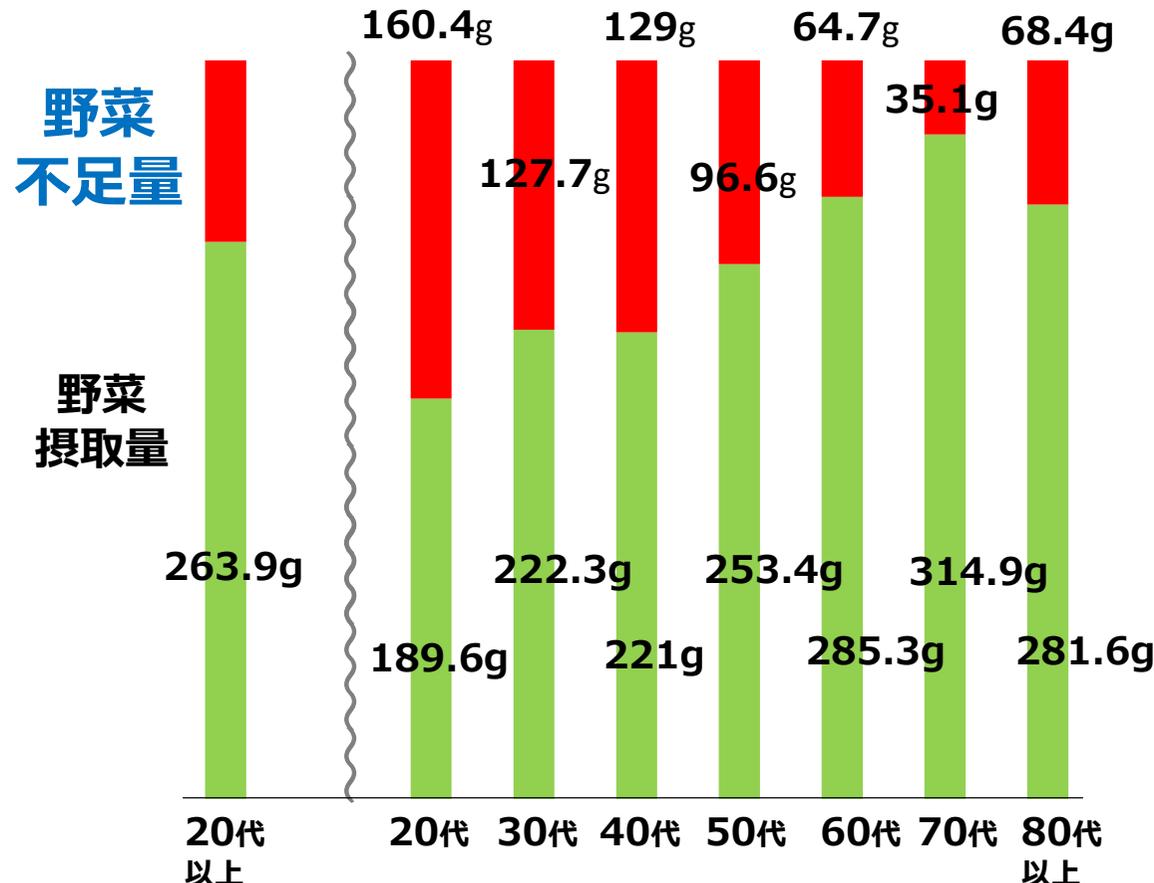
目標摂取量は1日あたり**350g**です！

1日あたりの平均野菜摂取量は**270.3g**であり、**79.7g**不足しています。また、日本人の約**70%**は野菜不足です。

**男性**  
**72.2g不足**



**女性**  
**86.1g不足**





野菜350gって  
どのぐらい？



# 野菜料理 1日 **5皿**と覚えてください！

小皿や小鉢に盛られた  
野菜料理 1皿あたり



約**70g**

食事バランスガイドによると、副菜は1日あたり  
「**5皿程度（小皿、小鉢）**」が目安です。  
副菜摂取量の目安をチェックしましょう！



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5.7 主食</b> (ごはん、パン、麺) 200g 1人あたり1日あたり4〜4.5杯程度	1杯 = 白米、玄米、雑穀米、小麦粉、パン、うどん、そば、ラーメン、めん類
<b>5.6 副菜</b> (肉類、魚介類、卵類、大豆製品類) 200g 野菜類約100g程度	2杯 = 肉類、魚介類、卵類、大豆製品類、野菜類、海藻類、きのこ類、豆腐、揚げ物、煮物、炒め物、汁物、佃煮、漬物、佃煮、漬物、佃煮、漬物
<b>3.5 主菜</b> (乳製品) 200g 牛乳・乳製品 大さじ約3杯程度	3杯 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、プリン、ゼリー、プリン、ゼリー、プリン、ゼリー
<b>2 牛乳・乳製品</b> 200g 牛乳・乳製品 大さじ約3杯程度	2杯 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス、プリン、ゼリー、プリン、ゼリー、プリン、ゼリー
<b>2 果物</b> 200g 果物 大さじ約3杯程度	2杯 = 果物、果物、果物、果物、果物、果物、果物、果物、果物、果物、果物、果物、果物、果物、果物、果物



## 男性

年齢	身体活動量
6～9才	ふつう以上
70才以上	低い ふつう以上
10～11才	ふつう以上
12～17才 18～69才	低い ふつう以上

エネルギー (kcal)	副菜※
1,400～2,000	5～6皿
2,200±200	5～6皿
2,400～3,000	6～7皿



## 女性

年齢	身体活動量
6～11才 70才以上	ふつう以上
12～17才 18～69才	低い ふつう以上

### 【身体活動量】

低い : 1日中座っていることがほとんどの人  
ふつう以上 : 「低い」に該当しない人

引用資料：厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」  
※副菜 1皿は大人が食べる標準的な量を基に計算。  
(1皿あたり野菜70g程度。)

# 野菜料理レシピの ご紹介



今日の食卓に！

「国産果実野菜年2021」  
野菜・果物のおすすめレシピをご紹介します！！



彩りキレイな野菜ばたけ

荻原 重陽さん



炊飯器deまるごと肉がけ  
デミキャベツ

ケンコーマヨネーズ(株)  
堀場 愛未さん



ズッキーニポートの  
キッシュ風

栢森 真希さん



ポトフ風巻かない  
ロールキャベツ

MomsRecipeさん



さっぱりトマサバ炒め

川副 楓  
(ケンコーマヨネーズ株式会社)さん



ピーマンポートの  
ツナチーズ

荻原 重陽さん



詳しくは、レシピパンフレットをご覧ください！  
(レシピHPはこちら→)



○ 【令和7年6月5日(木)～6月13日(金)】

伏見区役所深草支所「コミュニティホール」

での展示の様子】

