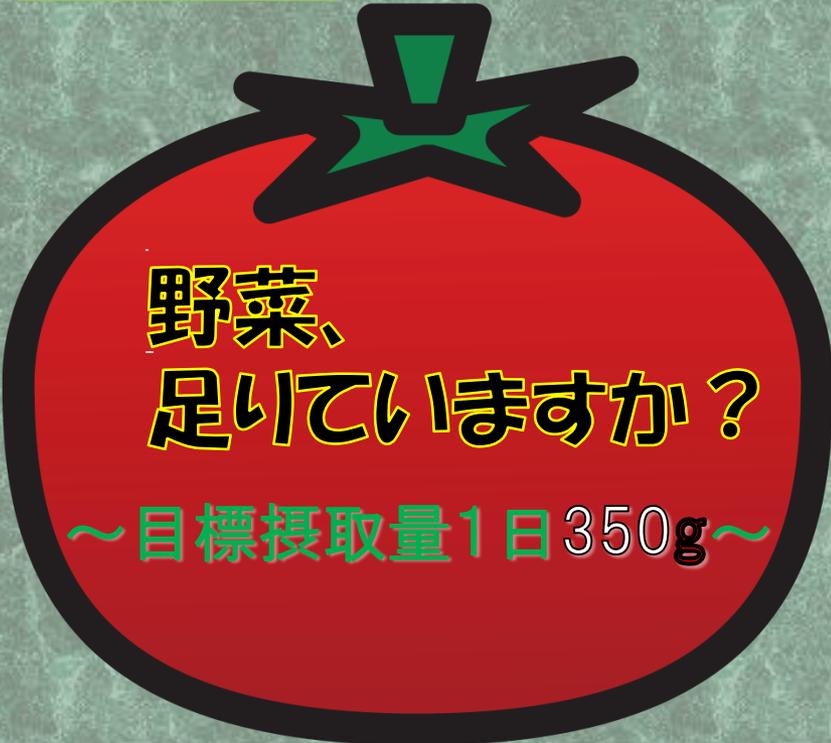


近畿農政局

デジタル消費者の部屋

テーマ



**野菜、
足りていますか？**

～目標摂取量1日350g～

展示期間

令和5年6月13日(火)～

令和5年6月19日(月)

展示場所

サンサ右京（京都市右京区役所）

1階「区民ロビー」

(R5.6.13～6.19 展示データ)



野菜サポーター募集中

プロジェクトの趣旨に賛同し、野菜の消費拡大に取り組む事業者の方を募集しています。

野菜を食べようプロジェクトって？

お買い得となっている野菜をもっと食べて野菜の1日当たりの摂取目標量（350g）を目指し、「野菜を食べよう」プロジェクトを開始しました。お得な野菜を使ったレシピは右記QRコードから。



農林水産省



1皿 **70g** って 
どれくらい？

代表的な野菜素材の70gの目安量

<p>トマト</p>  <p>中くらい、 約1/2個分</p>	<p>かぼちゃ</p>  <p>中くらい、 約1/16個分</p>	<p>レタス</p>  <p>中ほどの葉、 約2枚分</p>	<p>きぬさや</p>  <p>2つかみ分くらい</p>
<p>れんこん</p>  <p>厚さ約2cm分 (直径約6cm)</p>	<p>なす</p>  <p>12cmくらい、 約1本分</p>	<p>アスパラガス</p>  <p>20cmくらい、 約3本分</p>	<p>オクラ</p>  <p>10cmくらい、 約8本分</p>
<p>ほうれん草</p>  <p>約2株</p>	<p>ピーマン</p>  <p>小さめ、 約2個分</p>	<p>ブロッコリー</p>  <p>花蕾（からい）、 約4個分</p>	<p>もやし</p>  <p>1つかみ分くらい</p>
<p>白菜</p>  <p>中ほどの葉、 約1枚分</p>	<p>にんじん</p>  <p>中ほど、 約3cm分</p>	<p>キャベツ</p>  <p>中ほどの葉、 約1枚分</p>	<p>きゅうり</p>  <p>中くらい、 約1本分</p>
<p>玉ねぎ</p>  <p>中くらい、 約1/4個分</p>	<p>ごぼう</p>  <p>中くらい、 約1/3本分</p>	<p>大根</p>  <p>厚さ約2cm分 (直径約6cm)</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>20cmくらい、 約1/3本分</p>

ファイブ・ア・デイは「健康のために1日5皿分（350g）以上の野菜と200gの果物を食べよう」をスローガンとする健康増進運動です。
一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会 <https://www.5aday.net>

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

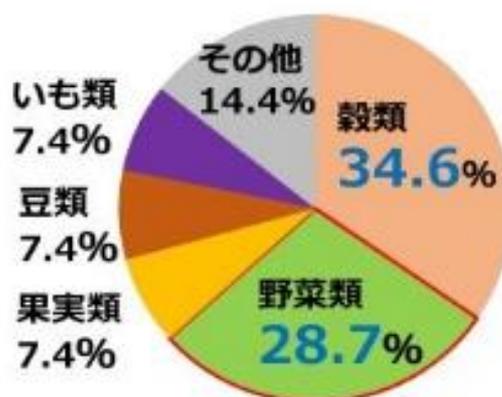
引用資料：文部科学省・厚生労働省・農林水産省「食生活指針の解説書類」

(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 (98.7mg)



食物繊維 (18.8g)



カリウム (2,350.1mg)



引用資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」



目標摂取量は1日当たり**350g**です！

1日あたりの平均野菜摂取量は**280.5g**であり、**69.5g**不足しています。また、日本人の約**70%**は野菜不足です。

男性
61.7g不足

女性
76.4g不足



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**」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



男 性	エネルギー (kcal)	副菜※	女 性
6～9才	1,400～2,000	5～6皿	6～11才 70才以上
70才以上	2,200±200	5～6皿	12～17才 18～69才
10～11才			
12～17才 18～69才	2,400～3,000	6～7皿	

男性 70才以上 → 低い (to 1,400~2,000 kcal)
 男性 70才以上 → ふつう以上 (to 2,200±200 kcal)
 女性 6～11才 → 低い (to 1,400~2,000 kcal)
 女性 6～11才 → ふつう以上 (to 2,200±200 kcal)

【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。)

今日の食卓に！

ベジフルレシピ

レシピのパンフレット配布中！



ピリッとベジタスープ

<材料>
A(トマト 20g セロリ 15g たまねぎ 20g 人参 15g
にんにく 1/4片(みじん切り) ベーコン 1/2枚)
B(水 200cc コンソメの素 1/2個)
塩・こしょう 各少々 タバスコ 少々 サラダ油 大1

<飾り>
イタリアンパセリ 少々

<作り方>
1. Aの野菜は1cm角、ベーコンは1cmに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、にんにくとAを入れて炒め、
Bのスープを加えて、あくを取りながら野菜が
柔らかくなるまで煮る。
3. 2に塩こしょう、タバスコを入れる。



三色パプリカのツナマリネ

<材料>
パプリカ(黄・オレンジ・赤) 合わせて50g たまねぎ
20g ツナ缶 25g 塩・こしょう 各少々 サラダ油 大2
酢 大1

<飾り>
イタリアンパセリ

<作り方>
1. 三色パプリカは太めの千切りにし、たまねぎも太めの
スライスにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を炒めて塩・こしょう
をする。
3. 2を冷まして、酢とツナ缶を加え皿に盛ってハーブを
飾る。



ミニトマトと肉団子のココロスープ煮

<材料>
ミニトマト 40g 小たまねぎ 30g
A(鶏ひき肉 40g 溶き卵 大1/2 パン粉 大1)
コンソメスープ 200cc 塩・こしょう 各少々 粉チーズ
大1/2

<作り方>
1. ボールにAを合わせてよく練り、丸めてボールにする。
2. 鍋にコンソメスープを入れ、小たまねぎ、1のボールを
入れて煮る。
3. 2にミニトマト、塩・こしょう、粉チーズを加えて
少し煮る。



なすのふくませ煮

<材料>
なす 50g オクラ 20g
A(かつおだし 200cc みりん 大1 しょう油 大1
塩少々)
水溶性片栗粉 少々 しょうがみじん切り 少々

<作り方>
1. なすは皮をむき、上下を落としてたっぷりの湯で
ゆでる。
2. オクラは色よくゆでておく。
3. Aをひと煮立ちさせ、漬け地を作り、ゆでたなすを
入れてそのまま冷まし、冷めたらオクラも入れて
冷蔵庫で冷やす。
4. なすを器に盛り、汁をはり、しょうがを飾る。



ガスパチョ

<材料>
トマト 45g きゅうり 10g たまねぎ 10g
ピーマン 5g 食パン 1/2枚
A(マヨネーズ 小1 酢 小1 こしょう 少々
オリーブオイル 大1/2) チリパウダー 少々

<飾り>
トマト、たまねぎ、キュウリ(みじん切り)

<作り方>
1. 野菜はすべて小さく切って、Aと水、食パンとともにミ
キサーにかける。



きゅうりと枝豆のサワーサラダ

<材料>
きゅうり 40g 枝豆 30g
A(ヨーグルト 大1/2 マヨネーズ 大1
塩・こしょう 少々)

<作り方>
1. きゅうりは拍子切りにし、枝豆は茹でて、うす皮も
むいておく。
2. 1をAで和えて、器に盛る。



なすのフリット

<材料>
なす 70g
A(溶き卵 大2 天ぷら粉 1/3カップ 牛乳 50cc
粉チーズ、塩 各少々 パセリ(みじん切り) 少々)

<作り方>
1. なすは1cmの輪切りにして水に15分さらす。
2. 1の水気を切って軽く天ぷら粉をつけ、Aの衣を
つけて、170℃の油で揚げる。



アスパラガスとパプリカの肉巻き揚げ

<材料>
アスパラガス 30g ビーマン・パプリカ(黄・赤) 合わせ
て40g 豚薄切り肉 4枚 塩・こしょう 各少々
小麦粉・溶き卵・パン粉 適量 揚げ油 適量

<飾り>
ソース・ケチャップ・マスタード

<作り方>
1. アスパラは3等分に切り、ビーマン・パプリカは
5~6cmのスライスにする。
2. 豚肉を広げ、1の野菜をのせてくるくる巻き、
塩・こしょうをしておく。
3. 2に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170度
の油で揚げる。

昨日350g



食べましたか?



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



100g of vegetables

野菜100gの目安

1日当たりの野菜摂取目標量は350gですが、
現状、280g程度で約7割の成人が目標量に達していません。

broccoli ブロccoli 1/2 個 約 200g	tomato トマト 2/3 個 約 150g	pumpkin カボチャ 1/12 個 約 1200g	potato ジャガイモ 2/3 個 約 150g	onion タマネギ 1/2 個 約 200g
eggplant ナス 1 + 1/4 個 約 80g	green pepper ピーマン 2 + 1/2 個 約 35g	paprika パプリカ 2/3 個 約 150g	lettuce レタス 1/3 個 約 300g	japanese radish ダイコン 1/10 本 約 1000g
cucumber キュウリ 1 本 約 110g	sweet potato サツマイモ 2/5 本 約 250g	green onion ネギ 1 本 約 100g	carrot ニンジン 2/3 本 約 150g	asparagus アスパラガス 1 束 約 100g
spinach ホウレンソウ 1/2 束 約 200g	mizuna ミズナ 1/2 束 約 200g	chinese chive ニラ 1 束 約 100g	cabbage キャベツ 2 枚 約 50g (1束1200g)	chinese cabbage ハクサイ 1 枚 約 800g (1束2000g)

このカードの中から4枚(400g分)選べると1日分の摂取量がクリアできます!

※バランスよく多品目摂るともっとGOOD!

「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/入賞 伊藤 沙智

「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



350g^{!!} 毎日 摂ってますか?

成人の1人1日あたりの目標野菜摂取量は350gですが、現状では280g程度で約7割の人が目標量に70g達していません。

サラダ1皿分 約70g

毎日の暮らしにもう1品、野菜をプラスしてみませんか?

野菜、 たべてる?



1日当たりの摂取目標量は350g以上
でも 現状、1人1日当たり280g程度で
約7割の成人は目標量に達していないんだよ

まずはいつもの食事に1皿(70g)野菜をプラスしよう!

First of all, let's add 1 plate (70g) of vegetables to your usual meal!

野菜を1日350gの食べよう

「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/入賞 宮内 ゆうり

「野菜を食べようプロジェクト」農林水産省

野菜サポーター協議会

「野菜を食べようプロジェクト」Webページ

「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!

1日の野菜摂取目標量は350gです。

現状では成人の約7割が280gほどしか摂取できていません。

いつもの食事にあと一皿、約70gの野菜を増やすことで目標量を摂ることが出来ます。

もう一皿の野菜を!

ほうれん草のおひたし	野菜スープ	煮物	せんぴらごぼう

「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/入賞 小山 莉里

「野菜を食べようプロジェクト」農林水産省

野菜サポーター協議会

「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

1日の野菜接種量は280g程度で目標に達成していません。生活習慣病予防に効果がある
ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が含まれる野菜を食べましょう

野菜は1日 350g 旬の野菜を食べよう

春



夏

秋



冬

「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/入賞 金港青果株式会社 植草 純乃

「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



どうして野菜を食べるといいの？

ビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富である。
農林水産省「野菜を食べようプロジェクト」より
生活習慣病予防・改善
脳卒中や心臓病 ある種のがんにかかる確率が低い。
厚生労働省「eヘルスネット」より

どのくらい食べればいいのか？
1日あたり



なるほど



あなたは大丈夫？

元気もりもり



実際は・・・

現状の1人1日当たりの野菜摂取量は280g程度で、約7割の成人が目標量に達していません。
農林水産省



目標量に達していない

350g 食べるには
どうすればいいの？

毎食野菜の小鉢を1皿以上、1日に5皿以上摂ることを目指しましょう。
厚生労働省「eヘルスネット」より



いただきます

「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/入賞 野口 理梨奈

「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。

みなさんは毎日、野菜を350g以上、食べていますでしょうか。

一日当たりの野菜摂取目標量は350g(注)を目指しております。

しかしながら、現状では、一人当たりの野菜摂取量は、

平均280グラム程度であり、約7割の成人の方が、

目標量に達していません。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分などの、

体を元気に保つための栄養が豊富に含まれています。

時期によっておいしくなる野菜や価格がお手頃になったり、

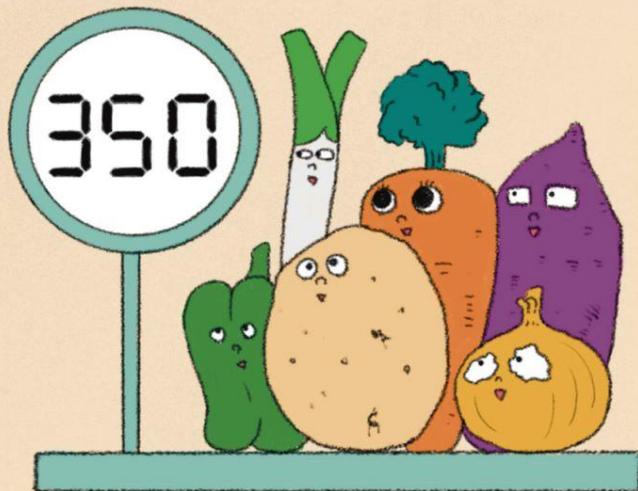
栄養地も高くなる野菜もあるので、その時期に適した、

野菜を積極的に取り入れ、毎日、健康に元気に過ごしましょう。

注：下記の内容は今回定義する「野菜の品目」には含まれません。

穀物類(米、小麦、そば等)、豆類(大豆、小豆等)、菌類(しいたけ、えのき等)、

ナッツ類(くるみ、ひまわりの種等)、薬用やハーブの植物及びスパイス(野菜として使用される場合を除く)



「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/入賞 松村 康矢

「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〜!

野菜足りていますか?

野菜を食べて健康な生活を
Let's enjoy!

1日当たりの野菜摂取目標量は

350g

1人1日当たり野菜摂取量
280g程度



「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/入賞 WDナイン 出雲

「野菜を食べようプロジェクト」
農林水産省



食べているのはどの部分？

やさいのひみつ

わたしたちがふだん食べているやさいは、植物のどの部分なのか知っていますか？

問題1 ジャがいもは、どの部分を食べてるでしょうか？



土の下にはえているから根…じゃないの？



問題2 たまねぎはどうか？



土の上のできるから、葉かな？それとも、くき？



こたえはこの中にあるよ！ さがしてみよう！！

実を食べるやさい



くきを食べるやさい



花のつぼみを食べるやさい



根や地下のくきを食べるやさい



葉を食べるやさい



野菜の栄養素

ビタミン

体の調子を整えるのに欠かすことができない栄養素で、ビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンK、ビタミンE、葉酸等があります。野菜は、ビタミンをとるために欠かすことができない重要な食材です。

ビタミンA(β-カロテン)の多い野菜



ビタミンCの多い野菜



ミネラル

骨等の体の組織を構成したり、体の調子を整えたりする働きがあり、カルシウム、カリウム、鉄やマグネシウム等が知られています。野菜には、私たちの健康にとって重要なミネラルが含まれています。

カルシウムの多い野菜



カリウムの多い野菜



食物繊維

「腸の掃除役」として知られています。便秘の予防に効果があり、意識してとりたい栄養素です。野菜には腸内環境を整え、生活習慣病の予防にも役立つ食物繊維が含まれています。

食物繊維の多い野菜



資料：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会編「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」
農林水産省Webサイト https://www.maff.go.jp/j/isyokuiku/minsu_navi/topics/topics3_04.html

野菜の旬を知ろう！



多くの野菜は、今では食べたいときに、いつでも食べることができます。でも、野菜には旬があります。野菜の旬を知って、おいしく食べましょう。

冬

- だいこん
- ほうれんそう
- ねぎ

春

- じゃがいも (ばれいしょ)
- キャベツ
- たまねぎ
- ピーマン
- アスパラガス
- きゅうり

秋

- ブロッコリー
- さといも
- かぼちゃ
- にんじん
- キャベツ
- はくさい

夏

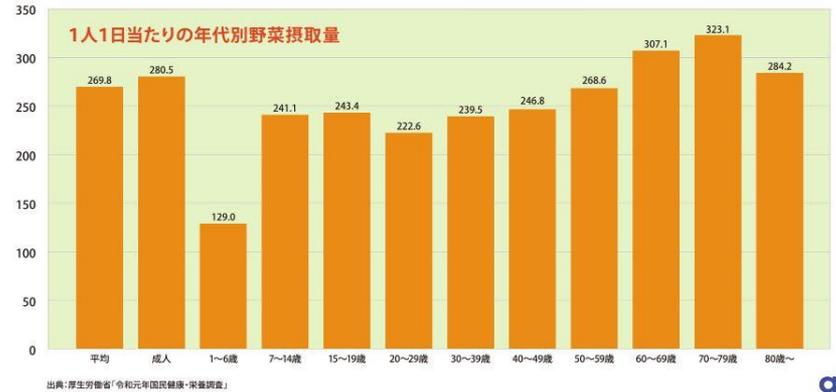
- トマト
- スイートコーン
- なす
- レタス

※旬とは、「市場入荷量が多い時期」を指す。
 参照元：東京都中央卸売市場月別入荷実績（東京都中央卸売市場年報）



野菜の摂取量の目標値

野菜は、私たちの健康に大変重要です。そのため、厚生労働省では「国民健康づくり（健康日本21）」の中で、**成人1人1日当たり350g**以上の野菜を食べることを推奨していますが、約70g不足しています。1日3食の中で野菜をプラス1皿（70g）食べて、健康な生活を維持しましょう。



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**70%**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、何をどれ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」をパネルとパンフレットの展示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**5**年**6**月**13**日(火)～**6**月**19**日(月) **9:00**～**17:00**
(土・日を除きます。初日は13時から、最終日は正午までとなります。)

・場 所：**サンサ右京 1階「区民ロビー」**

京都市右京区太秦下町部町12
地下鉄「太秦天神川」駅下車すぐ
市バス「太秦天神川駅前」下車すぐ

◆お問い合わせ先◆

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：前田 田中 高磯

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：小林 中村

電話：075-414-9023 (直通)

