

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？

～日標摂取量1日350g～

展示期間

令和6年6月5日（水）

～ 6月16日（日）

開催場所

滋賀県立図書館

2階 「回廊」

(R5.6.5～6.16 展示データ)



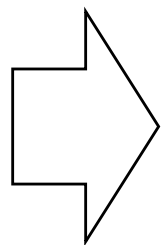
野菜の効能



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

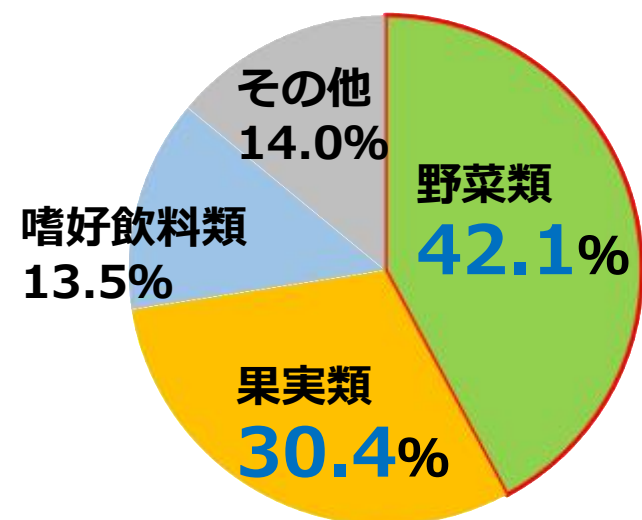


これらの栄養素を適量摂取するためには、**十分な野菜**をとることが必要です

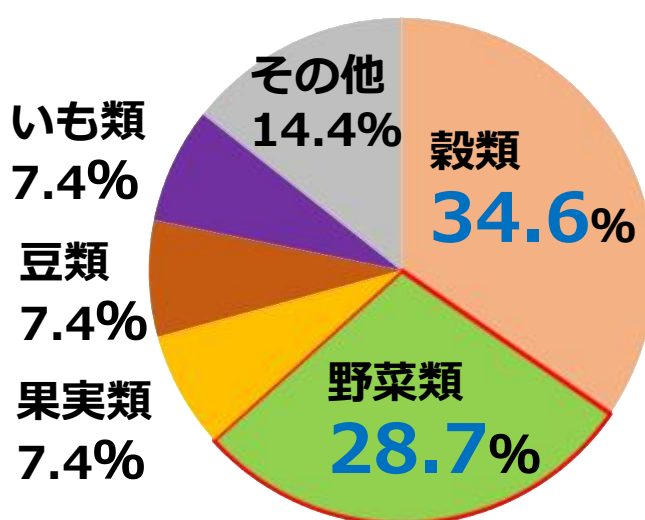
引用資料：文部科学省・厚生労働省・農林水産省「食生活指針の解説要領」

（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）

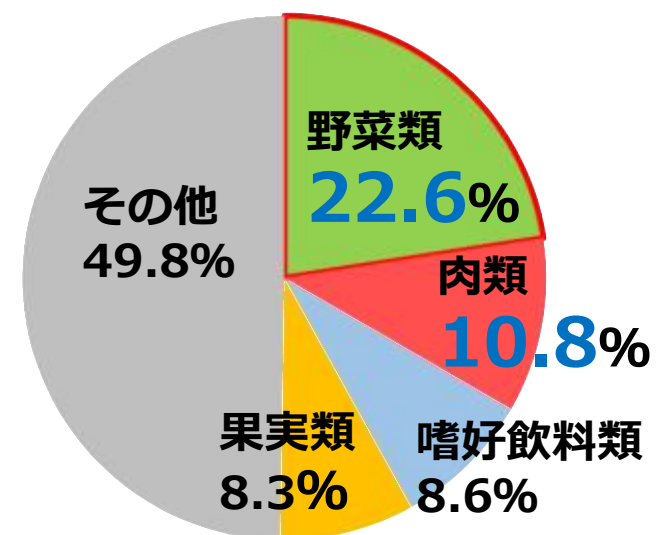
ビタミンC（98.7mg）



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」



野菜の摂取量





目標摂取量は1日当たり**350g**です！

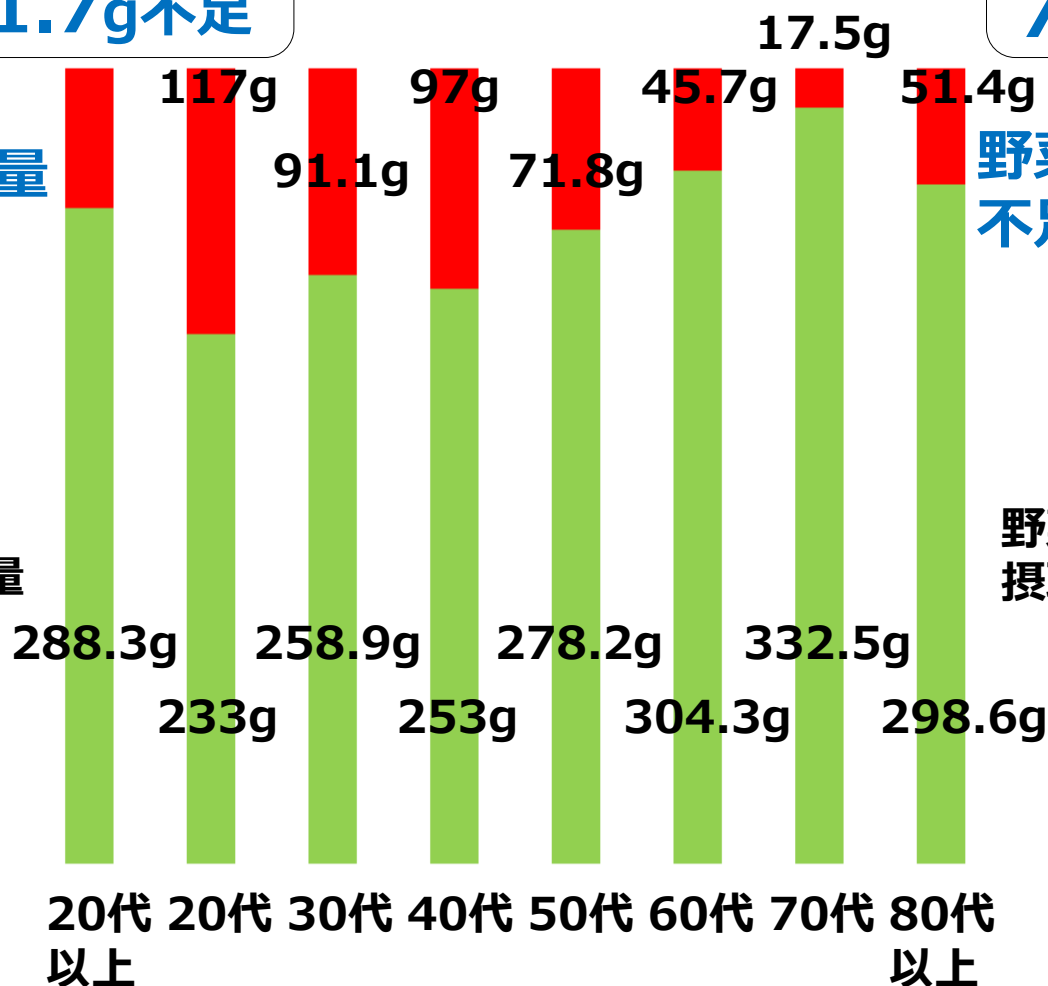
1日あたりの平均野菜摂取量は**280.5g**であり、**69.5g**不足しています。また、日本人の約**70%**は野菜不足です。

男性

61.7g不足

野菜
不足量

野菜
摂取量

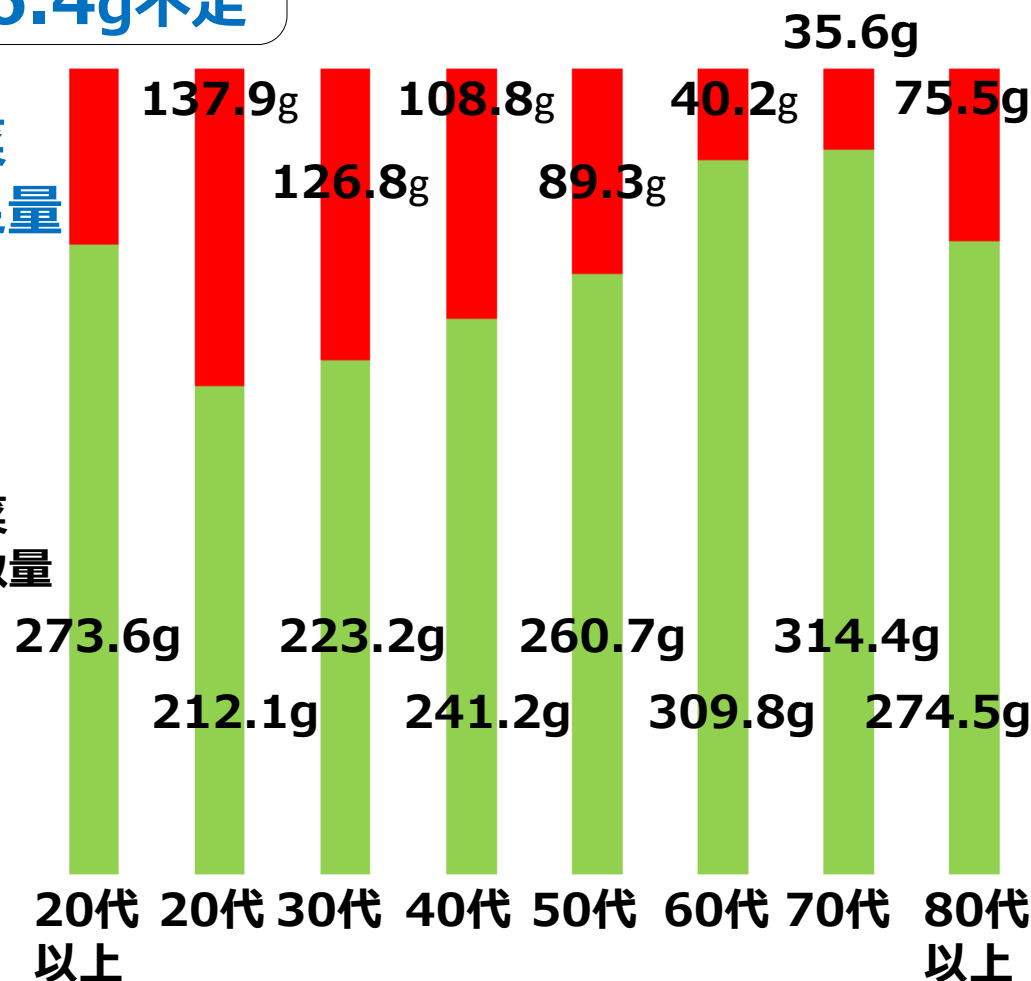


女性

76.4g不足

野菜
不足量

野菜
摂取量





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！



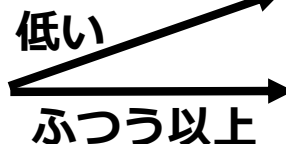
男 性

(身体活動量)

6～9才



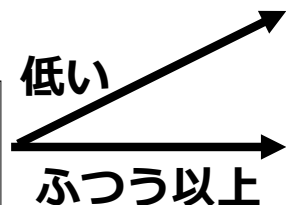
70才以上



10～11才



12～17才
18～69才



エネルギー (kcal)

1,400～2,000

2,200±200

2,400～3,000

副菜※

5～6皿

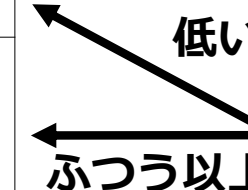
5～6皿

6～7皿

(身体活動量)

女 性

6～11才
70才以上



12～17才
18～69才

【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！

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ロコロスープ煮

<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)
水溶き片栗粉 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 しょう油 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 ピーマン・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、ピーマン・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。

近畿地域の指定野菜産地マップ



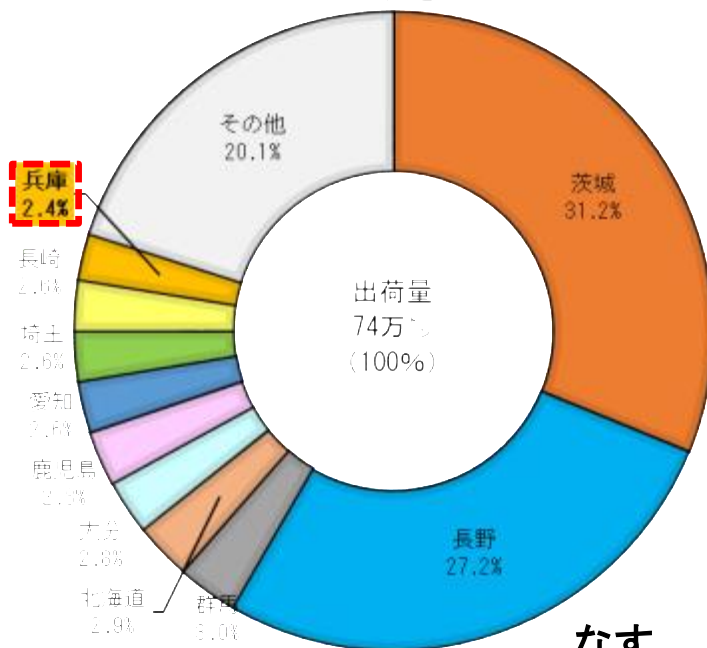
野菜指定産地とは

野菜の生産は天候に大きく左右されやすいため、安定的な生産を行う観点から野菜生産出荷安定法に基づいて、特に消費量が多い野菜14品目について安定生産・安定出荷を目的として農林水産大臣が指定した集団産地のこと。

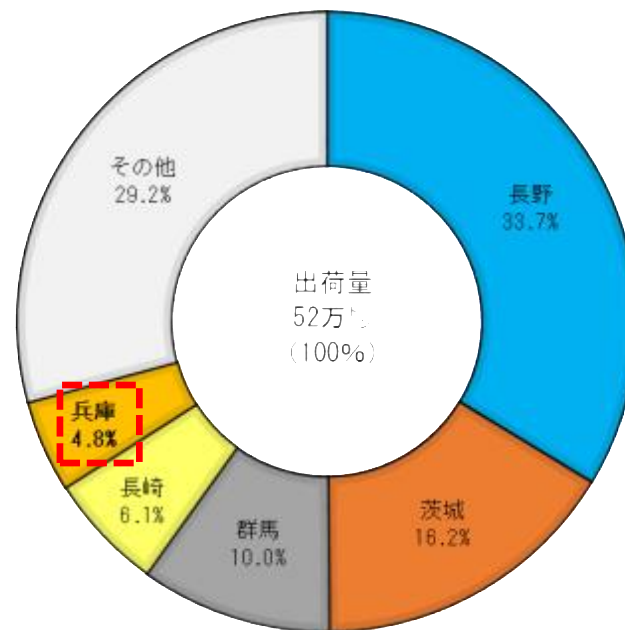
○ 指定野菜における令和3年の品目別出荷量では、兵庫県のはくさいが全国10位、レタスが5位、たまねぎが3位、京都府のなすが9位、ほうれんそう10位、大阪府のなすが10位となっている。

図4 品目別出荷量割合（令和3年）

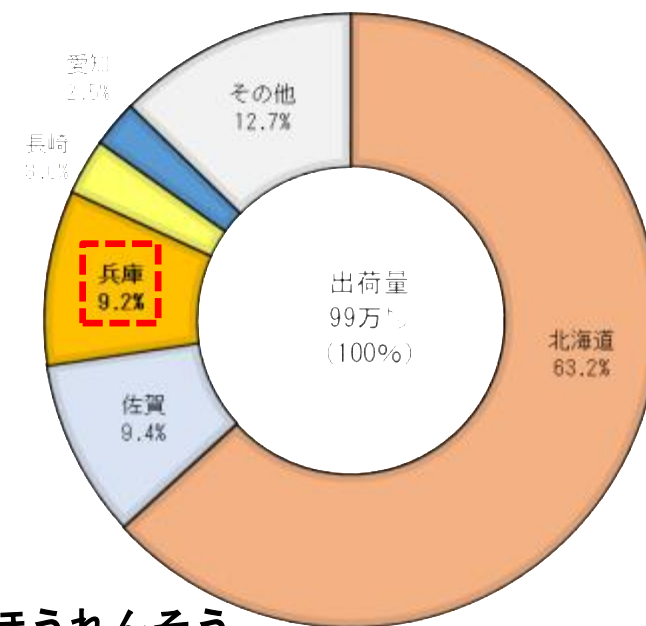
はくさい



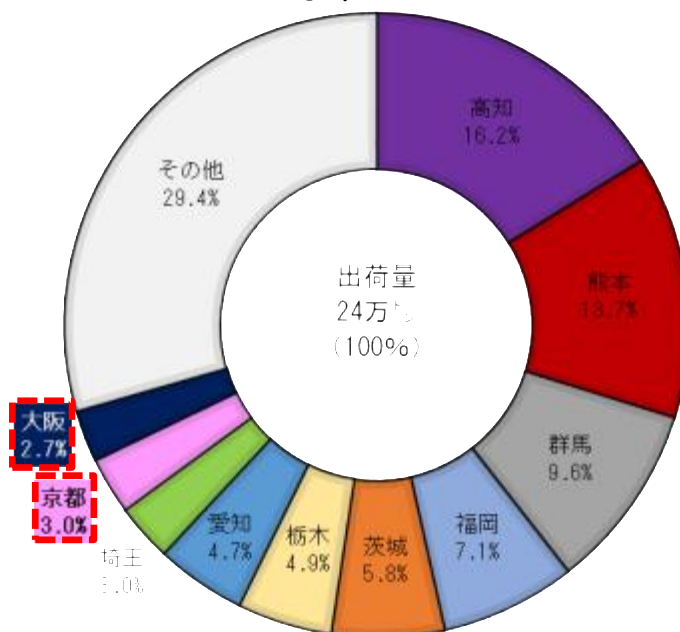
レタス



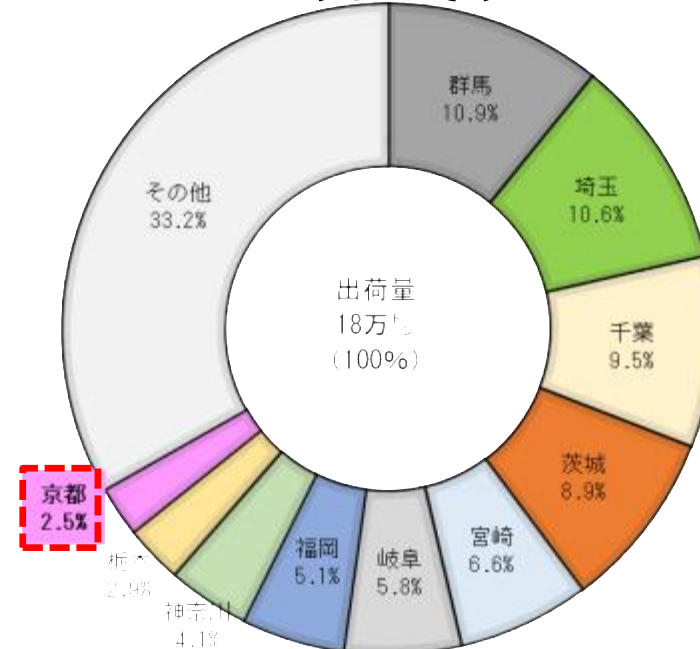
たまねぎ



なす



ほうれんそう



○【令和6年6月5日～6月16日 滋賀県立図書館2階「回廊」での展示の様子】

近畿農政局「消費者の部屋」

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6年6月5日(水)～6月16日(日) 10:00～18:00
(休館日：6月10日(月)及び6月11日(火)を除く)

・場 所：滋賀県立図書館 2階「回廊」
滋賀県大津市瀬田南大萱町1740-1
JR東海道本線（琵琶湖線）「瀬田駅」下車。帝産バス「大学病院」行に
乗車（約10分）、「文化ゾーン前」バス停下車、徒歩5分

・期 間：令和6年6月11日(火)～6月23日(日) 9:30～20:00
(休館日：6月17日(月)を除く)

・場 所：茨木市中央図書館 1階「エントランスホール」
大阪府茨木市畑田町1-51
阪急「茨木市」駅・JR「茨木」駅から阪急バス「茨木サニータウン行」・
追手門学院行に乗り、「中央図書館前」下車

◆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：千田 高碕
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 杉本
電話：075-414-9023（直通）

農林水産省
近畿農政局

