



野菜の1日の摂取目標「350g」とは

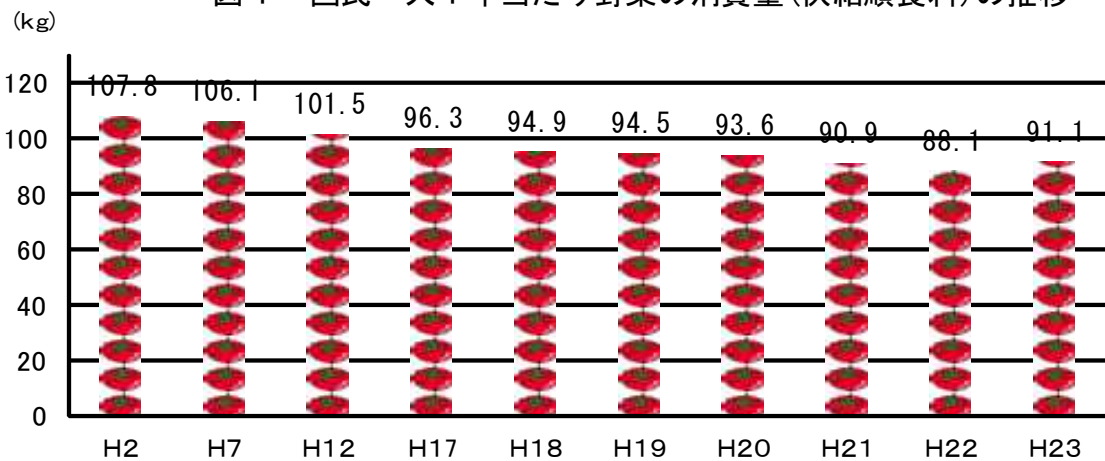
1. 背景

野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっています。

しかし、野菜を食べる量は減少しており、食生活がアンバランスになっています。(図1)

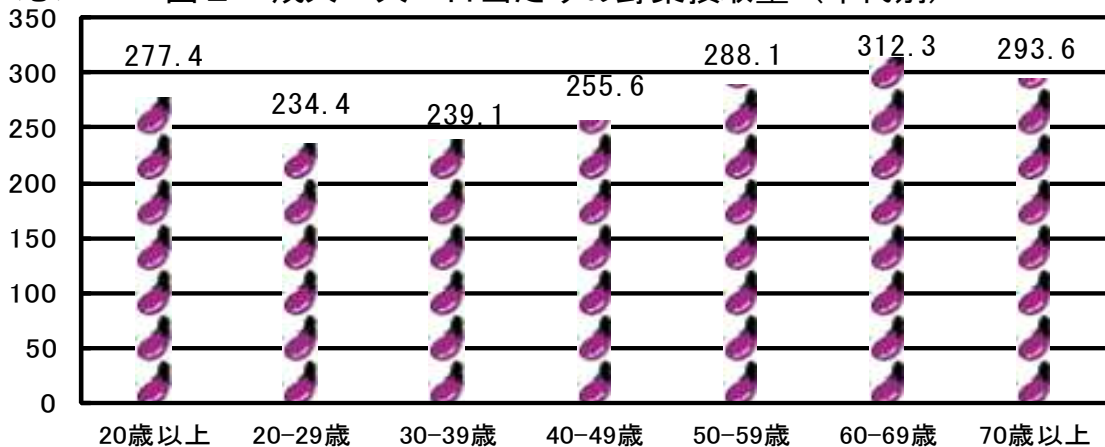
厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。しかし、現在どの年代においてもその量に達していない状況です。(図2)

図1 国民一人1年当たり野菜の消費量(供給順食料)の推移



資料：農林水産省「食糧需給表」

図2 成人一人一日当たりの野菜摂取量(年代別)



資料：平成23年厚生労働省「国民健康・栄養調査」

2. 野菜1日350g以上摂るためには

「1日350g」と言われても実際どれくらい摂取したらいいのか難しいことから、野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿以上(70g×5=350g)」とし換算すると分かりやすくなります。

これは、実際に口に作る料理としての形で1日のおよそ目標量及び不足量を容易に把握するよう整理されたもので、1日に決まった量を摂り続けることで健康な体作りに役立てるのが狙いです。

(関連ホームページ 青果物健康推進委員会<http://www.vf7.jp/>)

【目安(皿数)の数え方】

小鉢(小皿)の野菜料理を1皿分(約70g)、大皿の野菜料理1人分を2皿分と数え、1日5皿分以上(70g×5皿=350g)と数えます。

(例)

青菜のお浸し(小鉢1つ)	1皿分
野菜サラダ(1皿)	1皿分
カボチャの煮物(1鉢)	1皿分
生春巻き(1本)	1皿分
野菜炒めなど大皿料理(1人前)	2皿分
野菜カレー(1人前)	2皿分

1日5皿を目標に
是非今日から実践してみましよう!