

# More Vegetables!

## あと一皿、野菜を食べよう!

1日に必要な野菜は**350g**

緑黄色野菜 **120g**  
1日の摂取目標量  
 +  
 その他の野菜 **230g**  
1日の摂取目標量

野菜350gは両手に山盛りいっぱい!

野菜をとるメリットは...

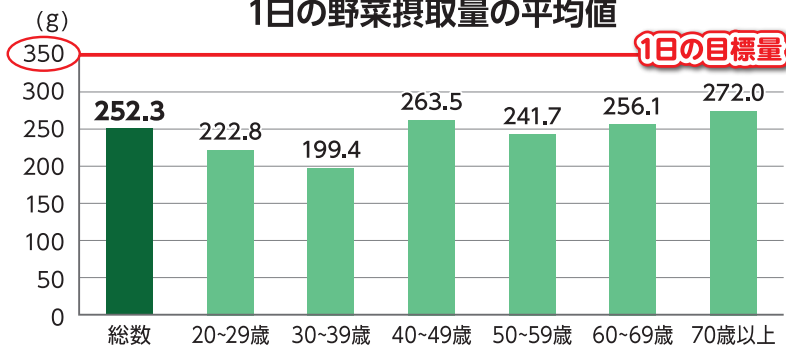
野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。  
 野菜の適量摂取により、脳卒中や心臓病、  
 一部のがんにかかる確率が低いことが報告されています。

### 和歌山県の現状

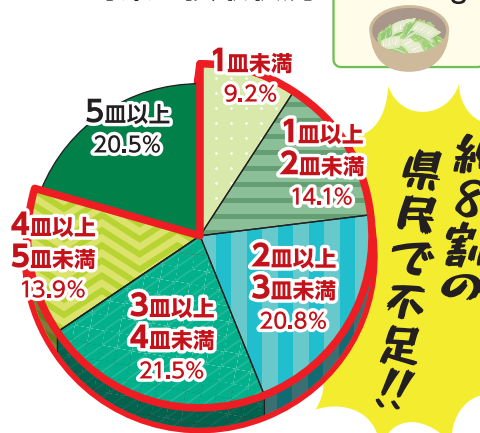
和歌山県民の1日の野菜摂取量の平均値は、**252.3g**  
 必要な量350gよりも**約100g不足**しています。  
 特に20歳代~30歳代で摂取量が少なくなっています。



1日の野菜摂取量の平均値



野菜の摂取状況 (1皿=70g)



約8割の県民で不足!!

すべての年代で不足!!

出典:和歌山県「令和4年県民健康・栄養調査」

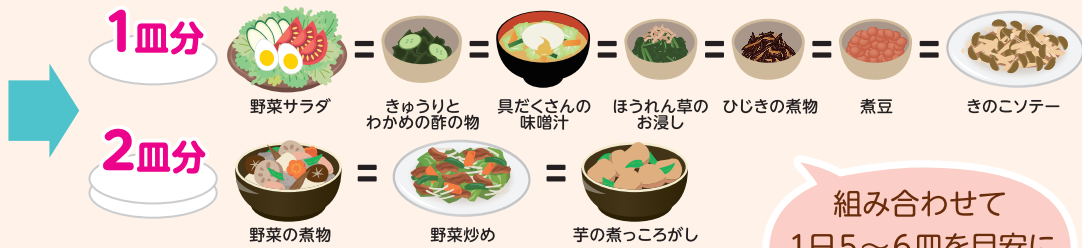
あと100g、野菜をプラスしましょう!!

野菜を食べるコツをチェック

目指せ1日  
350g

# 野菜をたくさん食べるコツ

## 加熱するとカサが減って食べやすい



組み合わせて  
1日5～6皿を目安に  
食べましょう

生野菜350gだとかなりボリュームがありますが、加熱することでカサが減り、たくさん食べられます。料理に置き換えると、小鉢のおかずが5皿分程度になります。一度の食事で5皿ではなく、1日の中で何回かに分けて食べましょう！

## 主食・主菜・副菜を組み合わせよう

野菜をたくさん食べるには、主食・主菜・副菜を組み合わせることで食事をすることが大切です。また、食事は野菜だけでなく、いろいろな食材から必要な栄養素をまんべんなくとりましょう。



外食は、  
単品料理よりも  
定食を選ぼう！  
(付け合わせの  
野菜も残さずに)

### 主食

ごはん、パン、  
めんなどの穀類を  
主な材料にした料理  
炭水化物を多く含む



### 主菜

魚、肉、たまご、大豆を  
主な材料にした料理  
たんぱく質や脂質を  
多く含む

具だくさんの  
汁物や鍋物  
なども活用しよう！

### 副菜

野菜、いも、海そうなどを  
主な材料にした料理  
ビタミン、鉄、カルシウム、  
食物繊維などを  
多く含む

## 冷凍・缶詰・カット野菜を活用



下処理の手間をはぶく  
(面倒な下ゆでもレンジを使って簡単に)

## 最後の手段！ 野菜100%ジュースで野菜不足を補う

ただし、野菜の代わり  
にはならないので、  
野菜料理もちゃんと  
食べよう！



健康のために  
もっと野菜を！



健康わかやま県民運動ロゴマーク

和歌山県 福祉保健部 福祉保健政策局 健康推進課

〒640-8585 和歌山市小松原通1-1

TEL 073-441-2656 FAX 073-428-2325

令和7年3月作成