

食育通信



第35号

2026年
秋冬号

CONTENTS

- ◆ 和歌山県民は野菜不足！？ P.1
- ◆ 野菜をたくさん食べるコツ P.2
- ◆ 1日に必要な野菜は350g P.3
- ◆ データから見る食育「年代別の野菜摂取量」 P.3
- ◆ 旬の食材de食事バランスガイド（ブロッコリー） P.4
- ◆ 旬のレシピにチャレンジ！『かにかまと茎ブロッコリーとチーズの春巻』 P.4

和歌山県民は野菜不足！？

あなたとご家族は、毎日どれくらい野菜を食べていますか？

「毎日お味噌汁を飲んでいるし、サラダも食べているから大丈夫！」
そう思っていないませんか？

実は、厚生労働省の調査によると、和歌山県民の1日あたりの野菜摂取量は全国でも**最下位クラス**という衝撃的な結果が出ています。「自分はしっかり食べているつもり」でも、目標量【1日350g＝5皿（1皿＝70g）】には全然届いていない……というのが、現実かもしれません。



 を野菜料理1皿「70g」として表示。サラダだけでなく、お浸しや煮物などの加熱野菜も含みます。

出典「令和6年国民健康・栄養調査」（令和7年12月厚生労働省）

「野菜を食べなきゃ」と頭では分かっているけど、忙しい毎日の中で意識し続けるのは難しいもの。

今号では、10月の「和歌山県食育推進月間」や「和歌山県健康増進月間」、これから迎える秋冬シーズンに向けて、知らず知らずのうちに陥っている「野菜不足」から脱出し、無理なく美味しく「プラス野菜の小鉢2皿」を実践する簡単なコツをご紹介します。

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

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、野菜の小鉢のおかずが5皿程度になります。

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・副菜を組み合わせてとろう

野菜をたくさん食べるには、主食・主菜・副菜を組み合わせて食事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
たんぱく質や資質を
多く含む



具沢山の汁物や鍋物
なども活用しよう！

副 菜

野菜、いも、海藻などを
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

野菜100%ジュースで補う



料理でとれる「食物繊維」
や「噛むこと」も大切。
普段は野菜料理もちゃんと
食べよう！



1日に必要な野菜は350g

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。野菜を適量食べることで、脳卒中や心臓病、一部のがんになるリスクの低下が多くの研究で報告されています。



データから見る食育「年代別の野菜摂取量」

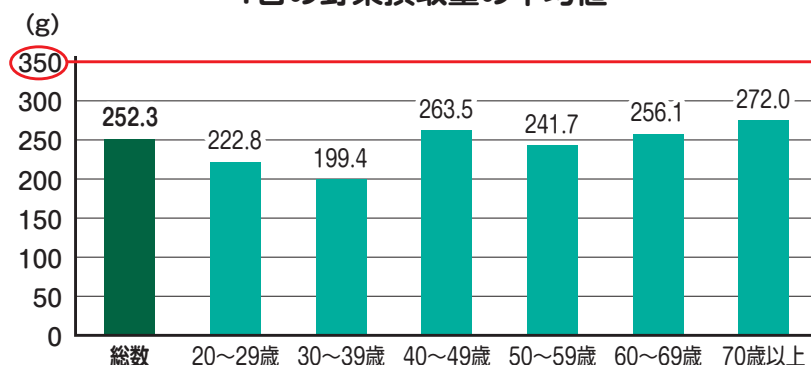
和歌山県の調査によると、すべての年代で1日の目標量（350g）に達していないことが分かっています。

平均値は252.3gで、目標まであと約100g（小鉢約1.5皿～2皿分）足りていません。特に20代～30代の若い世代では200g前後にとどまり、野菜不足がより顕著になっています。

また、1日の野菜の摂取皿数を見ると、目標である「5皿以上」を食われている人はわずか2割。県民の「約8割」が野菜不足という衝撃的な状況です。

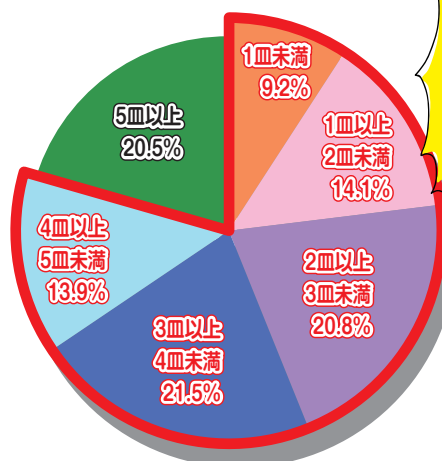
「自分は食べている方だ」と思っている方も、実は足りていないかもしれません。まずは普段の食事に「あと小鉢1皿」をプラスしてみませんか？

1日の野菜摂取量の平均値



全ての年代で不足！！

野菜の摂取状況



**約8割の
県民で不足！！**

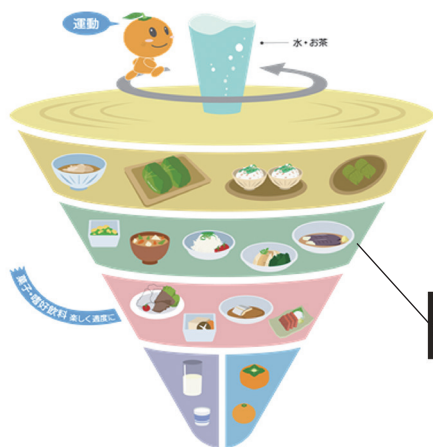
出典：和歌山県「令和4年県民健康・栄養調査」

旬の食材de食事バランスガイド（ブロッコリー）

ブロッコリーは、和歌山県内の紀の川流域（和歌山市など）や日高地域（御坊市など）で水田の裏作として広く栽培されており、11月頃から美味しい旬を迎えます。

寒さの中で育つブロッコリーは、ぎゅっと凝縮された強い甘みと、ほっくりした食感が特徴です。

また、普段は捨ててしまいがちな茎（くき）ですが、外側の硬い皮を厚めにむけば甘く美味しい食材に。地元産を茎まで丸ごと残さず味わいましょう。



紀州わかやま「食事バランスガイド」では

野菜等の重さ70gを1つ(SV)として、
「副菜は1日5～6つ(SV)食べましょう」とされています。
旬の野菜を上手に取り入れて、バランスのよい食生活を送りましょう。



紀州わかやま「食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

旬のレシピにチャレンジ！『かにかまと茎ブロッコリーとチーズの春巻』

【材 料】（5～6個分）

- | | |
|---------------|--------------|
| ・スティックチーズ 12本 | ・かにかまぼこ 12本 |
| ・春巻きの皮（小） 12枚 | ・茎ブロッコリー 12本 |
| ・水溶き小麦粉 適量 | ・揚げ油 適量 |

【作り方】

- ① 茎ブロッコリーは、先端と茎を切り分け、食塩（分量外）を少々入れて下茹でする。
※茎の茹で加減は固め。水分をしっかりとふき取り、冷ましておく
- ② 春巻きの皮は角を手前にし、ひし形になるように置く。中央より手前にかにかまを1本乗せ、チーズ1本とゆでた茎1本をかにかまの向こう側に置く。
- ③ 具材を包むように皮の両端を折りたたみ、手前からクルクルと巻き、巻き終わりにの皮の縁に水溶き小麦粉を少々塗ってとめる。
- ④ フライパンに1cm程度揚げ油を注ぎ、中火で160℃に熱する。③を入れて、きつね色になるまで両面をじっくり揚げ焼きにする。
- ⑤ お皿に盛り、サニーレタス、トマト、ゆがいた茎ブロッコリーの先端を飾る。



レシピ提供：海南市生活研究グループ連合会

【和歌山県の食育推進月間】

毎年 10 月

『食べることは学ぶこと、考えよう 皆と私の食の未来!』

【ふるさと和歌山食週間】

毎月第 3 月曜日からの 1 週間

『食べて安心！食べて元気！紀州のふうど』

（編集・発行）

和歌山県 果樹園芸課 産地振興班

（問い合わせ先）

〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地

TEL：073-441-2903 FAX：073-441-2909

メール：e0703001@pref.wakayama.lg.jp