

## なぜ野菜を 食べなきゃいけないの？

エネルギーを上手につくり出す



ご飯や肉・魚などのおかずによく含まれる「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」から、体を動かすエネルギーを作り出すためには、ビタミンやミネラルが必要となります。このビタミンやミネラルは、野菜を食べることで体に取り入れられます。

病気になるにくい体をつくり出す

「太りすぎ」や「やせすぎ」になりにくくします。

心臓の病気や高血圧、糖尿病になりにくくします。

食道や胃、大腸のがんに  
なりにくくします。

「野菜を食べると体にいい！」  
ぜひ、みんなにも教えてあげましょう。



## どれだけ野菜を 食べればいいのか？

野菜は1日350g！

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として、「野菜を1日350g以上食べよう」が掲げられています。これは、野菜料理の5皿分に相当します。日本人が1日に食べる野菜の量は約4皿ですので、「プラス1皿」を目指しましょう！



朝食：1皿 昼食：2皿 夕食：2皿  
を目標に食べましょう！

### 野菜の種類

350gのうち緑黄色野菜を120g、その他の野菜を230g、上手に組み合わせてしっかりとりましょう！



トマト、ほうれん草、にら、にんじん、ブロッコリーなど



大根、たまねぎ、はくさい、ねぎ、とうもろこし、  
なす、きゅうり、キャベツなど

## どうやってたら たくさん食べられるの？

野菜を  
たくさん食べる！「5つのコツ」

コツ-1

煮る、ゆでる、炒めるなど加熱すると、たくさん食べられます。



コツ-2

朝・昼・夕毎食野菜を食べましょう。



コツ-3

少しずつでも、なるべく多くの種類の野菜を食べましょう。



コツ-4

外食するときは、野菜の多いメニューを選んでみましょう。



コツ-5

献立に困ったときは、野菜たっぷりなべ料理を！



### 野菜が苦手、 そんな方へのアドバイス

アドバイス 1 味付けを洋風にする、細かく切るなど味付けや切り方を工夫しましょう。

アドバイス 2 好みの食材（肉・魚など）と組み合わせてみましょう。

アドバイス 3 旬の美味しい野菜を食べましょう。