



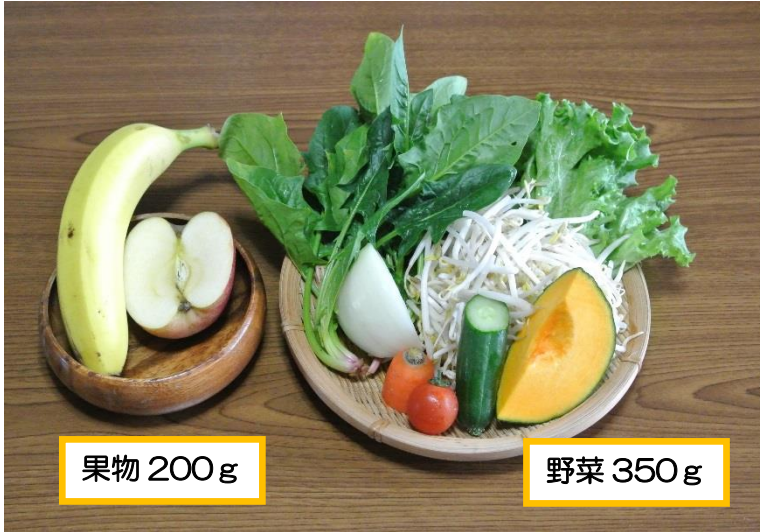
野菜・果物しっかり摂れてる？

成人の1日の野菜摂取目標量は350gです



どうして350gも
必要なの？

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンC、カリウム、食物繊維の摂取目標量を十分に摂るには、野菜が重要で、野菜の必要量を計算すると350～400gに相当するということが分かっています。果物もプラスして200g摂ることを心がけましょう。



1日分の野菜の目安

野菜350gは、非加熱の場合、両手いっぱいにする程度の量です。加熱後の野菜だと、片手いっぱいにする程度の量です。料理にすると、小鉢5個分程度です。

1日分の果物の目安

果物200gは、りんごなら1個分、みかんならLサイズ2個分程度です。

三重県の健康・栄養調査（H28年）によると、どの年代も野菜摂取量は、目標量に達していません。成人1日あたりの平均野菜摂取量は、男性258g、女性232gであり、目標量を達成するには、野菜料理の小鉢があと2皿程度必要です。



野菜を食べるといいこといっぱい！

ビタミン・リコピンで

動脈硬化
がん
予防

水溶性食物繊維で

高血糖
脂質異常
予防

不溶性食物繊維で

便秘
大腸がん
予防

カリウムで

高血圧
予防

カルシウムで

骨粗鬆症
予防
歯の健康



食卓にもう1品！ かんたん野菜小鉢



・なすとベーコンのさっぱり

材料2人分

なす	小2本（約140g）
ベーコン	2枚 少々
ぽん酢	大さじ1
かつお節	適量

- ① なすは乱切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② なすとベーコンを耐熱皿に入れて、ラップをかけ600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ポン酢で和えて、お好みの量のかつお節をかける。

・みつばとしめじの和え物

材料2人分

みつば	1束（約60g）
しめじ	1/4株（約50g）
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

- ① みつばは4～5cmに切る。しめじは石づきを取る。
- ② 沸騰したお湯で、しめじを茹でる。しめじに火が通ったら、そこにみつばを入れ、さっと湯がく。みつばの色が変わったら、ざるに上げ、流水で冷却する。
- ③ みつば、しめじの水気を切り、合わせたしょうゆと砂糖で和える。

