

350gってどれくらい？知っておきたい「野菜の適量」と「食べ方」のヒント

野菜はなぜ必要？

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含みます。野菜を十分に摂取することで心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待されています。十分な野菜摂取を心がけ、健康な生活を送りましょう。



350gはこのくらい！



野菜摂取目標量
350g/日
以上

現状はまだ足りない



日本人の野菜摂取量平均：258.7g
(出典：令和6年国民健康・栄養調査)

加熱した野菜では片手一杯分です

1食あたり生野菜で両手一杯分が目安



約120g

野菜350gは、手ばかりで生野菜を両手3杯分です。緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく食べることを心がけましょう。



緑黄色野菜



淡色野菜

野菜の栄養素

ビタミン

体内で炭水化物がエネルギーに変わる手助けをしたり、血液を作るなど体の調子を整えます。

ミネラル

身体機能の維持・調節に不可欠です。

食物繊維

整腸作用があり、便秘予防や血糖値の安定に役立ちます。



野菜摂取量upのコツ



- 1日3食きちんと食べる。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる。

まずは、規則正しい食生活を整えましょう。3回の食事をしっかり食べるだけでも野菜摂取量の増加につながります。

- 調理工程を減らして、調理のハードルを下げる。
- カット野菜・冷凍野菜を活用する。

切るだけ、ゆでるだけ、焼くだけなど調理の手間を減らし、野菜摂取を簡単にしましょう。

- 加熱してかさを減らして食べる。

野菜は加熱することでかさが減り、生野菜より多くの量を食べることができます。食べ方を工夫してみましょう。