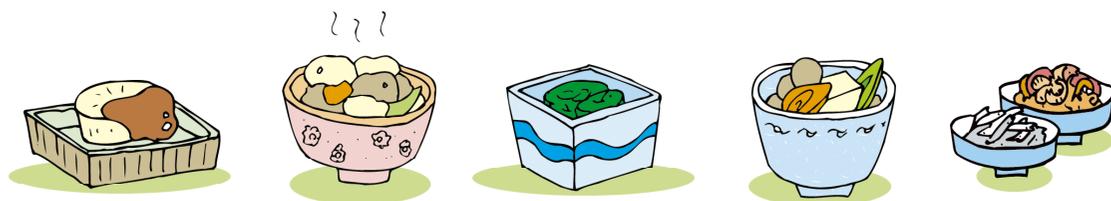


# 野菜をしっかり食べていますか？

生材料として350g以上が野菜1日の摂取目標量ですが、成人男女のほとんどの世代で、摂取目標量に達していません。

そこで、野菜の取り方の提言です。

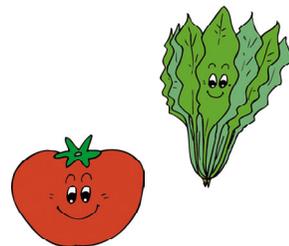
国民栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、煮物などの小鉢1鉢(1人前)がおおよそ70gであることがわかりました。



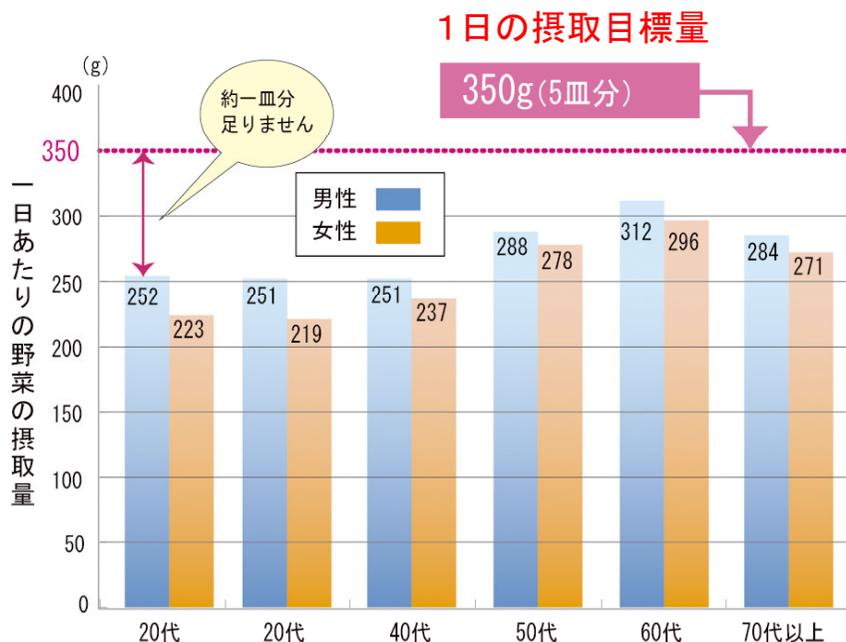
野菜料理1人前(70g) = 1皿と考え、1日に5皿食べるとおおよそ350gの野菜を摂ることができます。

$$70g \times 5皿 = 350g$$

これが「ファイブ・ア・デイ」の考え方です。



## 成人男女の野菜の摂取量

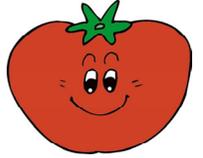
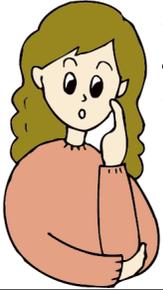


# 1日5皿分以上の野菜を摂ろう！

5皿も食べるの？

大丈夫！コツをつかめばかんたんだよ！

まずは、**1皿分** を覚えてね。



野菜料理1人前  
小鉢1鉢(約70g) = 1皿分

野菜を多く使った料理  
は2皿分と数えます



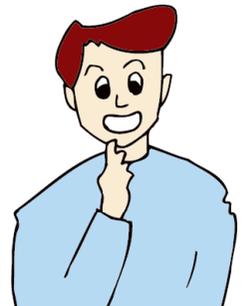
**70g × 5皿分**(1日のトータルの皿数) = **350g以上**

野菜料理を  
**1日トータルで5皿分**  
食べるようにすれば  
いいんだよ。

それならできるね！



日本人の野菜の摂り方は  
ほとんどの世代で不足して  
いるんですよ。



# いろいろな野菜を食べましょう

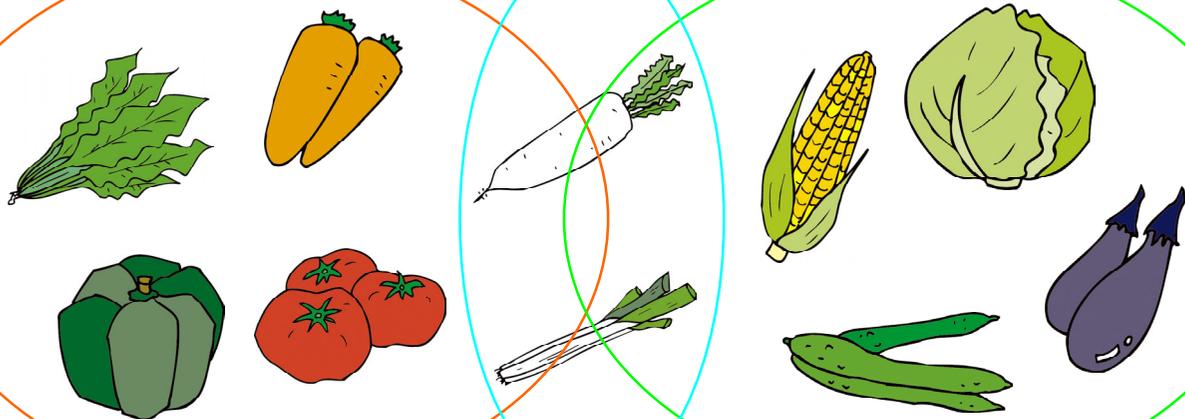
野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜の2つに分けられます

## 緑黄色野菜

中まで色が濃くついていて、特にカロテンを多く含む野菜です。野菜全体から見ると、種類も少なく、季節による出回り時期があります。食べる時、加熱が必要なものが多く手間がかかるため不足しやすい野菜です。

## 淡色野菜

緑黄色野菜に対してそれ以外の野菜で、「その他の野菜」ともいわれます。ナスやきゅうりのように表面の色が濃くても中の色が淡いものは淡色野菜に分類されます。一年を通して出回っているものが多く、料理にも利用しやすい野菜です。



大根やネギのようにの葉や緑の部分は緑黄色野菜、根など白い部分は淡色野菜になる野菜もあります。

彩りを考えて、いろいろな野菜を組み合わせると、自然に栄養のバランスも良くなります。