

# 野菜をたっぷり食べる秘訣！



この量で  
350g以上

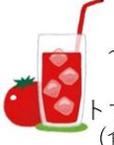
**Q.**  
1日に食べたい  
野菜の目標量は  
なぜ350g？

**A.**  
成人が健康な身体をつくるために  
必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を  
とるための目標量です<sup>1)</sup>

1) 厚生労働省「21世紀における国民健康づくり運動<健康日本21>」

## 野菜料理は毎日5皿をめざそう

1皿 約70g分の野菜料理 (例)

<p>ミニサラダ</p> 	<p>野菜炒め物</p>  <p>1/2量</p>	<p>かぼちゃの煮物</p>  <p>2~3個</p>
<p>ほうれん草のお浸し</p> 	<p>冷やしトマト</p> 	<p>~番外編~ おやつに トマトジュース (食塩無添加)</p> 

振り返り  
昨日食べた野菜料理の数は？  
( )皿

※5皿以下の場合は追加できそうな  
野菜料理を考えてみよう！

動画でも  
解説しています



## ▶冬野菜の代表「白菜」の黒い点はなに？



実は...「ポリフェノール」という抗酸化作用のある成分です。  
温度や肥料、育った環境などのストレスから身を守るために、黒い点ができることが  
あると言われています。食べても問題はないので、捨てずに食べましょう<sup>2)</sup>。

2) 農林水産省ホームページ

※治療等で医師の指示や管理栄養士から指導を受けている場合はそちらに従ってください