

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¹⁾

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)

ミニサラダ



野菜炒め物



1/2量

かぼちゃの煮物



2~3個

ほうれん草のお浸し



冷やしトマト



～番外編～
おやつに
トマトジュース
(食塩無添加)

振り返り



昨日食べた野菜料理の数は？

()皿

※5皿以下の場合には追加できそうな
野菜料理を考えてみよう！

動画でも
解説しています



▶野菜の色にはさまざまな働きが!?

赤色のトマトには抗酸化作用のあるリコピン、緑色のほうれん草や小松菜などには目の健康に関わるルテイン、黄色のかぼちゃや人参には肌や髪のとつや腸の健康などに関わるBカロテンが豊富に含まれています。

他にも身体の調子を整える役割があるため、カラフルな野菜も食べていきましょう！



※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

一般財団法人 明治安田健康開発財団

健康増進支援センター