

# 1日に野菜をもうひと皿たべよう!



350g

成人の1日の野菜摂取量の目標  
**350g以上**



280g

県南地区の1日の**男性平均 284g**  
**女性平均 306g**  
 野菜の摂取量

平成28年度県民健康・栄養調査結果



70g

栃木県の調査では、県南地区の  
 平均的な1日の野菜摂取量は、  
 目標とする量より  
**約70g不足しています。**

## なぜ野菜を食べたほうがいいの?

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれ、野菜を十分に食べることで、脳卒中や心臓病などにかかるリスクを下げる効果が期待されます。  
 また、野菜に多く含まれているカリウムは、余分なナトリウム（塩分）を体外に排出する手助けをしてくれるので高血圧の予防にもなります。

### 野菜70gの野菜料理 ~1皿70gの料理のイメージ~



野菜サラダ

野菜きんぴら

かぼちゃの煮物

ほうれん草ごま和え



野菜ソテー



にら玉

塩分をとりすぎないように、  
 素材の味を生かした  
 薄味を心がけましょう。

### 野菜70gの目安 ~どれか1つで70gです~



もやし 1/3 袋  
 \*袋の表示量を参考に  
 してください



ミニトマト  
 5個



玉ねぎ  
 1/3 個



ブロッコリー  
 1/3 株



切り分け後  
 70g



キャベツ 中1枚半



せん切り



にら 2/3 束



加熱



ほうれん草 1/3 袋



加熱

加熱すると  
 かさが減って  
 食べやす  
 くなります

### 便利食品を活用しよう



お惣菜

カット野菜

缶詰野菜

冷凍野菜

ベーコン

トマトスープ



お惣菜



冷凍野菜

下ごしらえの手間を省ける  
 カット済み野菜、冷凍や缶詰などの  
 野菜も活用しましょう。