

# 毎日野菜を **プラス1皿**

## 1日 **350g** 以上の野菜を食べよう

生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標量

### ●野菜350gはどのくらい



※組み合わせ例

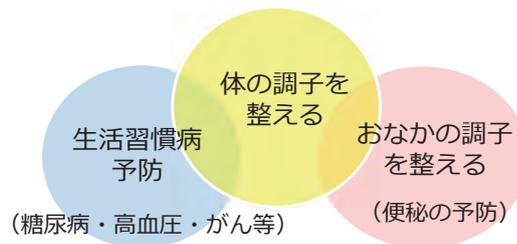
#### 緑黄色野菜(120g)

- ・ピーマン 1/2個 10g
- ・トマト 1/4個 30g
- ・にんじん 1/6本 20g
- ・こまつな 1株 30g
- ・ブロッコリー 30g

#### 淡色野菜(230g)

- ・たまねぎ 1/4個 40g
- ・長ねぎ 10cm 20g
- ・きゃべつ 1/12個 60g
- ・だいこん 2~3cm 60g
- ・きゅうり 1/2本 50g

### ●野菜の働き



野菜は体にいいことがいっぱい♪

### ●野菜料理なら5皿分

※1皿70gが目安



煮物



炒め物



サラダ



和え物



具だくさん汁

●野菜炒めなど、大皿料理の場合は2皿と数えます

●朝1皿、昼2皿、夕2皿を目標にしましょう

●岡山県民の野菜摂取量の平均値(20歳以上)  
(出典:令和3年県民健康調査)

### ●すべての世代で野菜が不足しています

◎岡山県の平均野菜摂取量は**232.4g**。

目標まで**120gも不足**しています。目標の350gを摂れている世代はありません。

◎まずは、**毎日野菜+1皿(70g)**を目標に、意識して野菜摂取を心がけましょう。



### ●野菜を食べる工夫

- ◎加熱して「カサ」を減らす
- ◎いつもの食事に野菜をプラスする  
(主菜の付け合わせに野菜を追加、汁物を具沢山にするなど)
- ◎カット野菜やそのまま食べられる野菜を利用する
- ◎市販の野菜の惣菜やサラダをプラスする
- ◎時間のある時に常備菜を作り置きする

