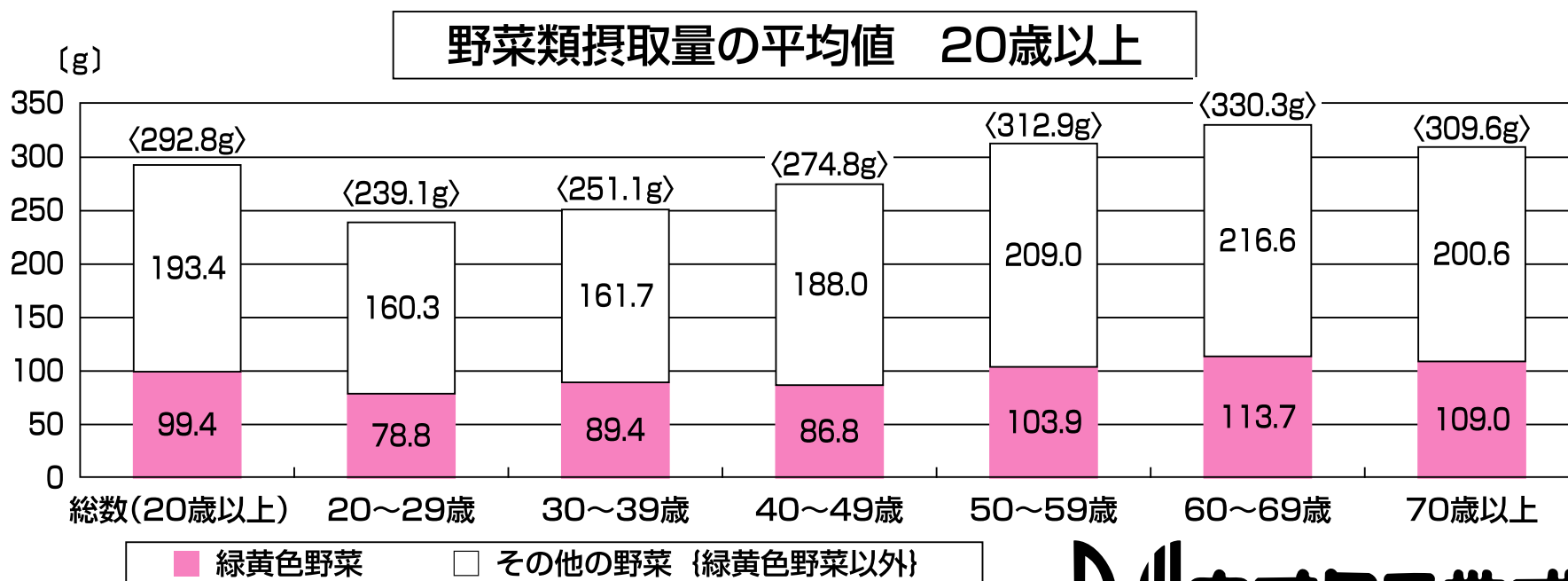


# 食育セミナーNo.12 野菜は足りていますか？

平成17年国民健康・栄養調査の結果から、**野菜不足**であることがわかります。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が含まれており、からだの調子を整えます。野菜摂取量は、年齢が高いほど多く摂取していますが、最も摂取量の多い60歳代でも平均で約330gと不足気味。20歳代が最も少なくて平均で約240g。一日に必要な野菜の摂取量は350gとされています。小鉢の料理にして5品が目安で、かなり意識して食べないと摂取できない量になります。**毎食、必ず何か一品野菜料理を食べるようにしましょう。**どうしても食べられなかったときには、**100%野菜ジュース**などで補いましょう。



(平成17年国民健康・栄養調査結果)

 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。