

# 野菜を食べよう！

「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」の野菜の摂取目標量は350g以上です。

平成19年度国民健康・栄養調査結果では野菜の平均摂取量は約290gと低く、20歳代の平均値が約250gと最も低くなっています。また、朝食を食べる人と食べない人で野菜の摂取量をみると、野菜を350g以上食べている人の割合は、朝食を食べている人で32.5%、食べていない人が16.3%となっており、朝食を食べている人のほうが野菜をたくさん摂れています。

野菜はからだの調子を整えるビタミンやミネラル、腸の働きを整える食物繊維の供給源としても毎日350g以上を摂ることが目標となっています。お浸しや野菜サラダ・野菜の煮物などの小鉢料理に換算して1日に5~6つ分が目安です。

朝食を食べない人は、昼食と夕食の2回で小鉢を5~6つも摂らなくてはなりません。

朝・昼・夕の毎食できちんと野菜を摂るようにしましょう。

