野菜の力で健康に!?

野菜を増やすポイント



野菜をたくさん食べると良い理由とは?



1位の長野県との差は約120 g。 (野菜120gの例: トマト1個分)

厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」 一部改編

野菜を食べると死亡リスクが低い!? 食物繊維の目標量 <日本人の食事摂取基準2020> 野菜は 男性 18~64歳:21g/日以上 女性 18~64歳:18g/日以上 食物繊 ミネラル 死亡リスクが 17%低い 8.1g/日 などの供給源 野菜をしっかり食べて、食物繊維を多く摂った人ほど

死亡リスクが低いと報告されています。

※ Am J Clin Nutr. 2020 May 1:111(5):1027-1035. 一部改編

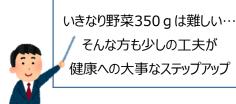
野菜不足 診断

- □ 食事は1日2食、あるいは1食しか食べない
- □ 加工食品やインスタント食品をよく食べる
- 食事よりもお酒とおつまみですませることが多い
- □ 外食やコンビニなどで買ったものですませることが多い
- 丼ものや麺類などだけで食事をすませることが多い
- □ 苦手な野菜がある

1つでもチェック√が付いたあなた 野菜不足が心配で



今日から実践!健康へのステップアップ





コンビニや外食、社員食堂で

野菜料理を選んでみる

普段の食事に野菜をチョイス!





普段の食事に+1皿や トッピングで野菜量UP

野菜だけでなく、きのこ 海藻料理も上手に活用







3食 野菜を取り入れて 目標350 g 達成!

定食をイメージして、 1食に1~2冊あると◎

組み合わせて食事に彩りを

野菜を複数組み合わせたり、 種類が多く含まれているものを

> 野菜の目標摂取量 350 g (5~6皿分)