

4月号 野菜と健康



今月は野菜と健康のお話です。野菜は食べた方がいいとは思っているけど、意識しないと十分に食べられない人は多いのでは…

日本人の野菜摂取量は足りていない？

- ・成人1人1日当たりの野菜摂取目標量は**350g以上**
野菜1皿分程度不足…
- ・成人1人1日の平均野菜摂取量 約**280.5g**
令和元年 国民健康・栄養調査より
- ・成人の**7割は目標に達していない現状**です

野菜350gの目安は？

食事バランスガイドより

野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めた「副菜」
1日5～6皿摂取が目安



— 食事バランスガイド —
「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、
1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの
厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定

ここが気になる！

Q：野菜ジュースを飲むことと、野菜を食べることは同じ？

食事バランスガイドでは、
市販されている野菜や果物100%ジュースは、半分程度の量に換算し計算されている
つまり… 200mlの野菜100%ジュースは、副菜1つ分程度に換算

- ・野菜を食べた時と比べて、摂取できる栄養素量が少ないとの報告もあります
ジュースへ加工する過程で失われやすい栄養素は不溶性食物繊維やビタミンC
加工後ビタミンCなど栄養素を添加されている商品もあります

参考文献：農林水産省「野菜を食べようプロジェクト」、厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査結果の概要、厚生労働省 e-ヘルスネット野菜、食べていますか？、農林水産省 野菜・果物をとろう！
国立研究開発法人医療基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 保健指導、食事、運動、エネルギー代謝に関するQ&A集 2023年3月作成

野菜をたくさん食べるのは大変と思った方！

野菜は循環器疾患やがんの予防に効果的な成分を多く含んでいます



A：同じとは言えません。

野菜ジュースは栄養成分が簡単に摂れる点では便利
野菜や果物そのものの摂取が減ることがないように
補助的なものとして、上手に利用しましょう

- ・飲みやすくするため果汁や塩分を入れたタイプもあります
利用するには製品の栄養成分表示などを確認するようにしましょう
- ・糖尿や高血圧などの疾患がある人は、主治医や管理栄養士に相談しましょう