

栄養情報たより

みなさんは野菜をしっかり食べていますか？野菜の摂取不足が全国的に問題となっているそうです。今回は、野菜をどれだけ食べなければならないのか、どのように工夫したらよいか考えていきましょう！

あなたの野菜不足診断

- 毎日の食事を残すことがある 最近生活が忙しい 3食食べていない
 毎食野菜は食べない 外食が多い

1つでも当てはまるものがあると、野菜不足の可能性は高いです。

厚生労働省 健康日本 21 より・・・

野菜は1日 350g 以上の摂取が推奨されています。

どのように 350g を計算したらいいのでしょうか？

野菜料理やサラダなど **70g の量を1つ** とカウントします。

合計 5つ (350g) と考えていきましょう！

カウント1つになるもの・・・

- ほうれん草のおひたし (小鉢 1皿)
- 野菜サラダ (サラダディッシュ 1皿)
- 具たくさんのみそ汁 (汁椀 1杯)

カウント2つになるもの・・・

- 野菜炒め (中皿 1皿)
- 野菜たっぷりカレー (1皿)
- 中華丼 (丼 1杯)

宮崎県民の野菜不足量は・・・

約 100g

今後の食生活でどのように工夫していこう？

- ・何か1品は野菜料理や野菜サラダにしましょう。
- ・外食先では、枝豆や野菜サラダなども注文しましょう。
- ・定食を注文する時は小鉢が付いているものを選びましょう。